جلد: 37 شمارہ: 9

اگست 2015ء / شوال، ذیقعدہ ۱۴۳۶ھ

فی شمارہ 80روپے

ماہنامہ

روحانی ڈائجسٹ

کراچی

ممبر: آل پاکستان نیوز پیپرز سوسائٹی

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک)......سالانہ 850روپے

بیرون پاکستان کے لیے......سالانہ 70امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

1-D، 1/7، ناظم آباد، کراچی 74600

پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیس بک / ویب سائٹ

roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.net

اس ماہ بطورِ خاص......

اپنے اندر موجود صلاحیتوں کو پہچانیں۔

سائنسدان اب انکشافات کرنے لگے ہیں کہ انسان محض ظاہری طور پر ہی خوبصورت نہیں بلکہ باطن میں بھی کئی ہزار صلاحیتوں سے لیس ہے۔

حنا عظیم....17

دوسرے سیاروں پر انسانی آبادی افسانہ یا حقیقت....؟

ہماری کہکشاں میں تقریباً 10 کروڑ ایسی دنیائیں موجود ہیں جہاں انسانی زندگی کے آثار پائے جاتے ہیں۔ دنیا بھر کے ماہرین اور سائنسدانوں کا ماننا ہے کہ اس کائنات میں ہم اکیلے نہیں ہیں اور آئندہ 20 سال کے دوران ہم خلاء میں موجود بہت سی دنیاؤں سے رابطہ کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

امامہ احمد....51

آسیب زدہ مکان....

دوان واقعات کے بعد مکان چھوڑ دیتے لیکن اس خیال سے رکے ہوئے تھے کہ یہ محض واہمہ ہے، اگر دوبارہ کوئی واقعہ رونما ہوا تو وہ مکان چھوڑ دیں گے۔ ایک رات جب وہ گہری نیند سو رہے تھے تو....

ڈیوڈ کورٹ....75

مائنڈ فلنیس

اس وقت مغربی دنیا کے کئی اداروں میں مائنڈ فلنیس کی ٹیکنیکس اور اس کے مفید اثرات زیر بحث ہیں۔ مائنڈ فلنیس کو بہت تیزی سے عملی زندگی میں اپنایا جارہا ہے۔

شابینہ جمیل....33

عقل حیران ہے، سائنس خاموش ہے.... ایکسرے کی آنکھ رکھنے والا، خدا بخش

سائنسدان یہ ماننے پر مجبور ہوگئے کہ خدا بخش کے پاس کوئی غیر معمولی قوت بصارت موجود ہے۔

....67

195

یہ ہے پاکستان

83

61
علاج امروز

فینگ شوئی
117
صحت مند زندگی

جسم کے عجائبات
پھیپھڑے
159

اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں:

"وہ لوگ جو ایمان لائے ان کے دل اللہ کے ذکر سے اطمینان حاصل کرتے ہیں۔"

[سورہ رعد: آیت 28]

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے صحابہ کرامؓ کو مخاطب کرتے ہوئے فرمایا:

ہر ایک کے لیے صفائی کی کوئی چیز ہوتی ہے اور دلوں کی صفائی کے لیے اللہ کا ذکر ہے۔ [مشکوٰۃ]

سکون اور خوشی کوئی خارجی شئے نہیں ہے۔ یہ ایک اندرونی کیفیت ہے۔ اس اندرونی کیفیت سے جب ہم آشنا ہو جاتے ہیں تو سکون و اطمینان کی بارش ہونے لگتی ہے۔ سکون آشنا زندگی سے واقف ہونے اور اطمینانِ قلب حاصل کرنے کے لیے ضروری ہے کہ آدمی اپنے آپ سے واقف ہو۔ خود سے وقوف حاصل کرنا حقیقت پسندانہ عمل ہے اور حقیقت سے فرار فکشن اور مفروضہ زندگی ہے۔ ہر آدمی اپنی جنت اور دوزخ اپنے ساتھ لیے پھرتا ہے اور اس کا تعلق طرزِ فکر سے ہے۔ طرزِ فکر انبیاء علیہم السلام کے مطابق ہے تو آدمی کی ساری زندگی جنت ہے۔ طرزِ فکر میں ابلیسیت ہے، تو تمام زندگی دوزخ ہے۔

ذکر کے لغوی معنی یاد کرنے کے ہیں۔ تذکرہ کرنے کو بھی ذکر کہتے ہیں۔ اس لیے کہ تذکرہ کرنا کسی کو یاد کرنے کا اظہار ہے۔ آدمی جب کسی کا نام لیتا ہے، اس کی صفت بیان کرتا ہے تو یہ عمل اس کا ذہنی تعلق مذکورہ ہستی کے ساتھ قائم کر دیتا ہے۔

ذکر کا پہلا مرتبہ یہ ہے کہ اللہ کے کسی اسم یا صفت کو زبان سے بار بار دہرایا جائے۔ جب تک کوئی شخص اس عمل میں مشغول رہتا ہے اس کا ذہن بھی کم و بیش اسی خیال پر قائم رہتا ہے۔ اگرچہ وقتی طور پر ذہن ذکر سے ہٹ بھی جاتا ہے لیکن ذکر کی میکانکی حرکت غیر شعوری ارادے کو ذکر سے ہٹنے نہیں دیتی۔ اسے اہلِ روحانیت نے ذکرِ لسانی کہا ہے۔

کسی اسم کو مسلسل دہرانے سے ایک ہی خیال ذہن پر نقش ہو جاتا ہے۔ شعوری ارتکاز بڑھنے لگتا ہے اور ذہن کو ایک خیال پر قائم رہنے کی مشق ہو جاتی ہے۔ جب ایسا ہوتا ہے تو ذاکر زبان سے الفاظ ادا کرنے میں بار محسوس کرتا ہے اور عالمِ خیال میں الفاظ ادا کرنے میں اسے سرور حاصل ہوتا ہے چنانچہ وہ ذکر لسانی سے ہٹ کر ذکر خفی کرنے لگتا ہے۔ اس درجہ کو ذکر قلبی کہا جاتا ہے۔ پھر ایک موقع ایسا آتا ہے کہ آدمی عالم تصور میں پوری وجدانی کیفیت کے

میں آپ سے ایک بات عرض کرنا چاہتا ہوں۔ میں نے کار کی اگلی سیٹ پر لیٹ اور بیٹھ کر سینکڑوں میل کا دورہ کیا ہے۔ میں جب پہاڑوں میں گیا تو میں نے اونچے اونچے درخت دیکھے۔ میرے ذہن میں یہ بات آئی کہ درخت اوپر ہی کیوں جاتے ہیں، نیچے کیوں نہیں پھیلتے۔ جب میں نے اس بات پر غور کیا تو میری سمجھ میں آیا کہ آدمی بھی تو اوپر کی طرف بڑھ رہا ہے۔ ایک آدمی چھوٹا سا بچہ ہوتا ہے۔ بیٹھ بھی نہیں سکتا، لیٹا ہی رہتا ہے۔ پھر وہ بیٹھ جاتا ہے۔ بیٹھنا بھی اس بات کی علامت ہے کہ وہ اوپر کو بڑھ رہا ہے۔ پھر وہ جوانی میں آ جاتا ہے۔ دو فٹ کا بچہ ساڑھے پانچ چھ فٹ کا ہو جاتا ہے۔

یاالٰہی! ہر چیز اوپر کی طرف کیوں بڑھ رہی ہے۔ اوپر ہی کیوں جا رہی ہے؟ زمین تو اپنی طرف کھینچ رہی ہے۔ آپ سے بھی میں درخواست کرتا ہوں کہ یہ مسئلہ حل کریں۔ ہر شئے آدمی، درخت، مکان، پلازہ یہ سب اوپر ہی اوپر کیوں جاتے ہیں....؟

آپ بھی غور کریں میں بھی تفکر کرتا ہوں۔

پانی کا نیچر یہ ہے کہ وہ نشیب میں بہتا ہے لیکن درخت کے تنے میں وہ اوپر ہی اوپر چلتا ہے۔ انتہا یہ ہے کہ 80 فٹ کے ناریل کے درخت پر پیالوں میں جمع ہو کر لٹک جاتا ہے، ہم زمین کھودتے ہیں تو ہمیں وہاں پر کوئی پسٹن پمپ نظر نہیں آتا لیکن پانی چشمہ میں اوپر کی طرف ابل رہا ہے۔ ہم کہتے ہیں کہ ہمیں زمین کھینچ رہی ہے تو زمین کے کھینچنے کا مطلب تو یہ ہے کہ زمین نے جڑیں پکڑی ہوئی ہیں۔ درخت کی تو جڑیں زمین کے اندر ہیں مگر دس فٹ، بیس فٹ، پچاس فٹ، اسی فٹ کا درخت آسمان سے باتیں کرتا ہوا نظر آتا ہے۔ زمین میں تین چار فٹ تک جڑیں ہوتی ہیں اور درخت کا قد اسی فٹ سے زیادہ ہو جاتا ہے۔

کشش ثقل کا یہ فارمولا کہ زمین اپنی طرف کھینچ رہی ہے اپنی جگہ مسلم.... لیکن درخت اوپر ہی اوپر کیوں جا رہے ہیں....؟

سائنسی علوم کی طالبات، طلباء اور پڑھے لکھے لوگوں سے عاجزی کے ساتھ درخواست ہے کہ اس سوال پر غور کریں۔ خود میں نے زیادہ سوچ بچار کیا تو اللہ تعالیٰ کی طرف سے میرے ذہن میں قرآن پاک کی یہ آیت آئی:

"چھوٹی سے چھوٹی اور بڑی سے بڑی بات ایسی نہیں ہے قرآن نے جس کی وضاحت نہ کی ہو"۔

(سورۃ القمر۔ آیت 53)

قرآن کریم ایک مکمل دستاویز ہے اس کتاب میں چھوٹی سے چھوٹی اور بڑی سے بڑی ہر بات وضاحت کے ساتھ اللہ تعالیٰ نے بیان کر دی ہے۔ اس آیت کو پڑھ کر میں نے اس مسئلہ پر غور کیا کہ ہر چیز اوپر ہی اوپر کیوں جا رہی ہے؟....

کشش ثقل ہونے کے باوجود جڑیں پچاس فٹ اندر کیوں نہیں جاتیں۔ تین چار فٹ جڑوں پر قائم درخت اسّی فٹ کا ہے۔ اللہ تعالیٰ کی دی ہوئی توفیق سے میرے ذہن میں ایک اور آیت آئی:

قالو انا للہ وانا الیہ راجعون (سورۃ البقرہ: 156)

ہر چیز اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہے اور اللہ تعالیٰ کی طرف لوٹ رہی ہے۔ اللہ تعالیٰ کی طرف سے ہے.... نزول کا ذکر ہے۔ زمین کا ذکر ہے اور اللہ تعالیٰ کی طرف لوٹ رہی ہے.... بلندی کا ذکر ہے، آسمان کا ذکر ہے، عرش و کرسی کا ذکر ہے۔

اب آپ یہ غور کریں کہ زمین پر جو چیز بھی نازل ہوگی، بچے کا پیدا ہونا بھی زمین پر نزول ہے، اس کا رخ صعود کی طرف ہے۔ بچہ بڑا ہو رہا ہے۔ آسمان کی طرف بڑھ رہا ہے۔ درخت بھی بڑا ہو رہا ہے۔

ہر چیز جو نزول کر رہی ہے وہ صعود کر رہی ہے۔ یہ بات بھی روحانی طلباء و طالبات کو معلوم ہے کہ مرنے کے بعد آدمی اعراف میں چلا جاتا ہے۔ اعراف بھی بلند مقام ہے۔

نتیجہ یہ نکلا کہ انسان کی زندگی نزول و صعود ہے۔ وہ نزول کرتا ہے۔ زمین پر نازل ہوتا ہے اور عالم بالا میں صعود کر جاتا ہے۔

کوئی آدمی اس بات کو تسلیم کرے یا نہ کرے لیکن اس بات سے انکار نہیں کر سکتا کہ جو چیز زمین پر نازل ہو گئی وہ ہر حال میں صعود کرتی ہے....؟

میرے بچو! میرے شاگردو! میرے دوستو اور بزرگو! انسان کیا ہے؟

انسان اس کے علاوہ کچھ نہیں ہے وہ نزول و صعود میں زندگی بسر کر رہا ہے۔

جب ساری زندگی رجوع الی اللہ ہے تو ہمارا کام تو بہت آسان ہو گیا ہے۔ صرف ہمیں اتنا سوچنا ہے کہ پیدائش کے بعد ہمارا رخ ہر لمحہ ہر آن اللہ تعالیٰ کی طرف ہوا اگر ہم اس بات کو سمجھ لیں، اس بات کو بار بار دہرائیں تو ہمارا تعلق اللہ تعالیٰ کے ساتھ قائم ہو جائے گا....

روحانیت کا ایک اصول ہے کہ اگر روحانیت کا کوئی راز آپ کو معلوم ہو جائے تو اس راز کو جتنا زیادہ آپ دہرائیں گے اسی مناسبت سے آپ کی روحانی صلاحیت میں اضافہ ہو تا جائے گا۔

اللہ تعالیٰ آپ سب کو خوش رکھے۔ اللہ تعالیٰ آپ سب کو صحت و تندرستی عطا کرے۔ اللہ تعالیٰ ہمارے ملک میں ہمارے شہروں میں امن و امان قائم رکھے۔ یہ نہ سمجھیں کہ محض تفریح طبع کے لئے کوئی بات سننے کو مل

گئی ہے۔ اپنے اندر گہرائی پیدا کرنے کے لئے اپنے من کو شانت کرنے کے لئے تفکر کریں۔ اللہ تعالیٰ مجھے آپ کو، میری قوم اور ملک کو اپنے حفظ و امان میں رکھے۔ (آمین)

اللہ تعالیٰ نے جہاں عذاب کا تذکرہ فرمایا ہے، وہاں معافی کا اعلان بھی فرمایا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتے ہیں....

اگر غلطی ہو جائے میرے پاس آجاؤ، معافی مانگ لو، میں معاف کر دوں گا۔ دوبارہ غلطی ہو جائے پھر میرے پاس آجاؤ میں معاف کر دوں گا۔ جتنی بار بھی غلطی ہو جائے میرے پاس آ جاؤ میں رحم کرنے والا ہوں میں معاف کرنے والا ہوں۔

آدمی کو کوشش کرنی چاہئے کہ وہ غلطی نہ کرے، اللہ تعالیٰ کی نافرمانی نہ کرے۔ لیکن اگر غلطی ہو جائے اور گناہ کا ارتکاب ہو جائے تو اللہ تعالیٰ سے معافی مانگ لو۔

میں نے (خواجہ شمس الدین عظیمی) ایک مرتبہ سوچا کہ اللہ تعالیٰ کی نعمتوں کو شمار کرنا چاہئے، معلوم تو ہو کہ اللہ تعالیٰ نے مجھے کتنی نعمتیں عطا فرمائی ہیں۔ میں نے رجسٹر میں لکھنا شروع کر دیا۔ لکھتا چلا گیا، لکھتا چلا گیا۔ مجھے یاد نہیں رہا کہ میں نے رجسٹر کے کتنے صفحات لکھے۔ میں نے جب ان نعمتوں کو شمار کیا تو معلوم ہوا کہ کوئی ایسی نعمت نہیں ہے جو اللہ تعالیٰ نے مجھے عطا نہ فرمائی ہو۔ اللہ تعالیٰ نے والدین عطا فرمائے، بہترین رفیقۂ حیات عطا کی، بیٹے بیٹیاں عطا فرمائیں، روزی عطا فرمائی، بے حساب رزق عطا فرمایا، آنے جانے کے لئے وسائل عطا فرمائے۔ دوست احباب عطا کئے، عزت دی، صحت عطا فرمائی اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے عبادت اور ذکر کرنے کی توفیق عطا فرمائی۔ آگے، پیچھے، نیچے، اوپر جو بھی نعمتیں ہیں، سب عطا ہوئی ہیں۔

میں نے مرشد کریم قلندر بابا اولیاءؒ سے عرض کیا....

"حضور میں اللہ تعالیٰ سے کیا مانگوں؟ اللہ تعالیٰ نے اپنی رحمت سے مجھے سب کچھ عطا فرما دیا ہے۔"

قلندر بابا اولیاءؒ لیٹے ہوئے تھے، میری یہ بات سن کر ایک دم اٹھ کر بیٹھ گئے اور آپ نے تیز لہجہ میں فرمایا....

"خواجہ صاحب آپ نے یہ کیا بات کہہ دی۔ خبردار! اس قسم کا خیال آئے تو لاحول ولا قوۃ الا باللہ العلی العظیم پڑھو اور بھائی مانگنے کا کیا ہے؟ اللہ تعالیٰ سے اللہ تعالیٰ کو مانگو۔"

جب اللہ تعالیٰ مل جاتا ہے تو کائنات سرنگوں ہو جاتی ہے۔ صفت بستہ اللہ تعالیٰ کے فرشتے نظر آتے ہیں۔ نسبت سکینہ حاصل ہو جاتی ہے، ایسے بندے کے دل سے ڈر اور خوف نکل جاتا ہے، اس میں قناعت آجاتی ہے۔

ایک دفعہ خواہش پیدا ہوئی کہ میرے پاس گھوڑا ہونا چاہئے۔ معلوم ہوا کہ فیصل آباد میں اچھا گھوڑا مل رہا ہے۔ گھوڑے کی قیمت اتنی زیادہ نہیں تھی کہ ادا نہ ہو سکے لیکن جب غور کیا تو بہت ساری باتیں ذہن میں آ گئیں۔ گھوڑے کے لئے اصطبل چاہئے، چارہ چاہئے، سائیس چاہئے تاکہ وہ گھوڑے کی خدمت کرے اور اس پر روزانہ سواری کرے۔ اگر اس کی صحیح خدمت نہ کی گئی تو وہ بیمار ہو جائے گا۔ گھوڑے کی ضروریات کی اتنی طویل فہرست بن گئی کہ گھوڑے کا خیال ہی دل سے نکل گیا۔

ہارون الرشید نے ایک دفعہ نمائش لگائی، اس نمائش میں دنیا بھر کی چیزیں تھیں۔ بادشاہ نے اعلان کیا جس کا جو دل چاہے لے جائے۔ ہجوم ہو گیا، لوگوں نے اپنی پسند کی چیزوں کو اٹھانا شروع کر دیا۔ ہارون الرشید کی ایک کنیز تھی اس نے ایک چیز بھی نہیں اٹھائی۔ وہ نہایت ادب سے آگے بڑھی اور بادشاہ کے کندھے پر ہاتھ رکھ دیا۔

آپ غور فرمائیے!

عقل مند کون تھا کنیز یا وہ لوگ جنہوں نے مختلف چیزیں پسند کیں؟ کنیز بادشاہ کا انتخاب کر کے سب سے ممتاز ہو گئی۔ اتنی عقل مند تھی کہ ملکہ بن گئی۔

میرے دوستو! میرے بچو!

میں آپ سے عرض کرتا ہوں کہ اللہ تعالیٰ سے اللہ تعالیٰ کو مانگو۔ جو دنیاوی نعمتیں ہمیں حاصل ہیں یا مطلوب ہیں وہ اللہ تعالیٰ ہمیں عطا فرما رہے ہیں۔ دنیا کی ہر نعمت اللہ تعالیٰ نے عطا فرمائی ہے۔ اللہ تعالیٰ بے حساب رزق عطا فرماتے ہیں۔ رزق دینے کا وعدہ اللہ تعالیٰ نے ہم سے کیا ہے۔ اللہ تعالیٰ جس کو چاہے بے حساب رزق عطا فرماتا ہے۔

جو چیزیں حاصل ہیں انہیں خوش ہو کر استعمال کرو اور شکر کرو۔ اس لئے کہ شکر کرنے والے بندے کم ہیں۔

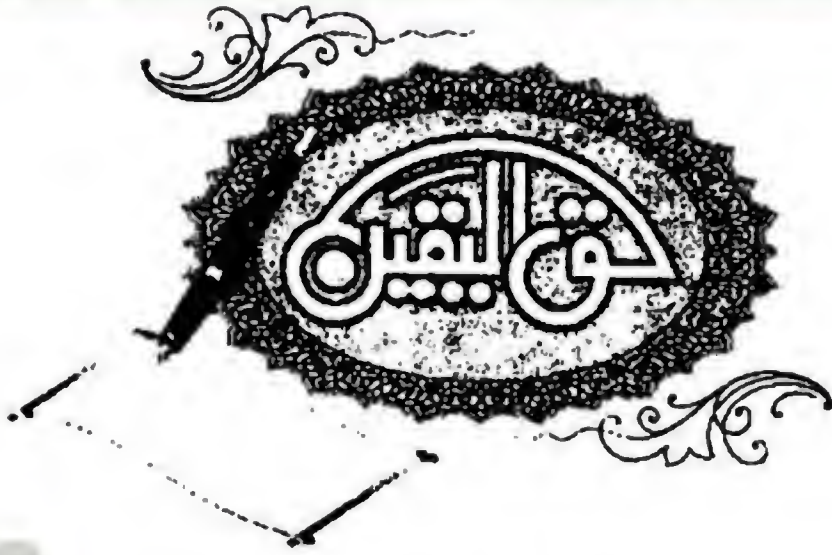
بزرگوں کا فرمانا ہے....

"آیت الکرسی میں اسم اعظم ہے اور جب بندے کو اسم اعظم معلوم ہو جاتا ہے تو دنیا کی ہر شئے اس کے آگے سرنگوں ہو جاتی ہے۔ آیت الکرسی کو ترجمہ کے ساتھ پڑھیں اور اللہ تعالیٰ سے اسم اعظم کی برکتیں مانگیں۔

یہ ضروری ہے کہ جو کچھ اللہ تعالیٰ نے عطا فرمایا ہے، اس کا شکر ادا کریں۔"

یہ بات ہم سب جانتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ سے جو کچھ مانگیں گے مل جائے گا۔ اللہ تعالیٰ کا دستر خوان وسیع ہے، جتنی حرکت و کوشش کریں گے، وسائل مل جائیں گے۔ وسائل حاصل کرنے کے لئے دعا کے ساتھ ساتھ جدوجہد اور کوشش بھی ضروری ہے۔

یہاں جتنے لوگ موجود ہیں وہ سب چھوٹے سے بڑے ہوئے ہیں، جس طرح بچوں کا ماں باپ سے رشتہ استوار ہے، اسی طرح بندے کا تعلق اللہ تعالیٰ سے استوار ہونا چاہئے۔ دعا میں خلوص ہونا چاہئے۔ اللہ تعالیٰ کے فرمان کے مطابق ہمارے اندر ایثار ہونا چاہئے۔ ہمارے اندر اللہ تعالیٰ کی مخلوق کی خدمت کرنے کا جذبہ ہونا چاہئے۔ اللہ تعالیٰ ہر بندہ کی ضروریات کے کفیل ہیں۔ اللہ تعالیٰ سے اللہ تعالیٰ کو مانگنا چاہیے۔ رسول اللہ ﷺ کی قربت مانگنی چاہئے۔

اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ ہمیں اعمال صالح کی توفیق عطا فرمائے۔

اس دنیا میں ہر انسان اپنے لیے کامیابی چاہتا ہے۔ طالب علم سمسٹر یا سالانہ امتحانات میں، تاجر اپنے کاروبار میں کامیابیاں چاہتے ہیں۔ ملازم پیشہ افراد پروفیشن میں اپنی ترقی کے خواہشمند ہوتے ہیں۔ ادیب، شاعر، فنکار، اساتذہ، سماجی خدمتگار، سیاسی کارکن۔ تعلق زندگی کے کسی بھی شعبے سے ہو، سب اپنے لیے کامیابی چاہتے ہیں۔

کامیابی حاصل کرنے کے لیے کسان کا طریقہ الگ ہو گا۔ صنعتکار کا الگ، بینکار کا الگ، دانشور کا الگ اور استاد کا الگ طریقہ کار ہو گا۔ کسان کی کامیابی یہ ہے کہ اس کی فصل خوب اچھی ہو اور اسے اس فصل سے زیادہ سے زیادہ منافع ہو۔ تاجر اپنے کاروبار کو پھیلا کر نفع میں اضافہ کا اہتمام کرنا چاہے گا۔ دانشور کے لیے کامیابی کا مطلب یہ ہے کہ اس کی فکر و دانش کے زیادہ سے زیادہ لوگ قائل ہوں اور اس کی فکر خوب پھیلے۔ دنیا کے مہذب معاشروں میں سیاسی کارکن کے لیے کامیابی کا مطلب یہ ہے کہ معاشرے میں بہتری آئے۔ شہریوں کے حقوق کے تحفظ کا اہتمام ہو اور اس سیاستدان کی قوم ترقی اور استحکام کی جانب بڑھتی رہے۔ استاد کے لیے کامیابی کا مطلب یہ ہے کہ اس کے شاگرد خوب اچھی طرح علم حاصل کریں اور وہ نئی نسل کے بہت سارے افراد کو زیور علم سے آراستہ کر سکے، ان کی شخصیت بنا سکے۔

ہر شعبے کے افراد کو اپنے اپنے مقاصد کو حاصل کرنے کے لیے محنت و جدوجہد کرنی ہوتی ہے۔ اپنی کوششوں کے مثبت نتائج پانے کے لیے ضروری ہے کہ یہ کوشش درست انداز اور صحیح سمت میں ہوں۔ زندگی کے معاملات کو سمجھنے، درست راستے کے انتخاب اور اس راستے پر ٹھیک طرح چلنا سیکھنے کے لیے ابتدائی طور پر ایک چیز کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ ہے علم.....!

علم کو سمجھنے اور برتنے کے لیے دو چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

1۔ تعلیم اور 2۔ تربیت

زندگی کے کسی بھی میدان میں کامیابی کے لیے تعلیم اور تربیت دونوں ضروری ہیں۔

اپنے اپنے کاموں کے لیے گھروں سے نکلتے لوگوں پر نظر ڈالیں۔ ہر شخص کو اپنے کام پر پہنچنے کی جلدی ہے۔ سب لوگ اپنے لیے دوڑ دھوپ کرتے نظر آتے ہیں۔ سب اپنے لیے کامیابی کے متمنی ہیں لیکن....

کامیابیاں صرف انفرادی ہی نہیں ہوتیں۔ ایک آدمی کی کسی کامیابی میں اس کے گھر والے شریک ہوتے ہیں۔ کسی کی کامیابی میں اس کے دفتر والے شامل ہوتے ہیں۔ ایک استاد

کی کامیابی میں اس کے تمام شاگرد شامل ہوتے ہیں۔ ایک شہر کے میئر کی کامیابی میں اس کے تمام شہر والے شامل ہوتے ہیں۔ ایک حکمران کی کامیابی میں اس کی ساری قوم شامل ہوتی ہے۔ ایک سائنسدان کی کامیابی میں سارے انسان شامل ہوتے ہیں۔

کامیابیوں کے حصول کی کوشش کرتے ہوئے کوئی شخص انفرادی دائرے سے جتنا باہر آتا جائے گا اس کی کامیابیوں سے فائدہ اٹھانے والوں کی تعداد اسی مناسبت سے بڑھتی جائے گی۔ اس طرح ایک شخص کی محنت اور جدوجہد کثیر تعداد میں لوگوں کے لیے سہولت اور کامیابی کا ذریعہ بنتی جائے گی۔ اس مقصد کو پانے کے لیے ضروری ہے کہ آدمی کی سوچ ذاتی مفادات تک محدود نہ رہے۔ سوچ نکل کر اجتماعی مفادات کے وسیع دائرے میں داخل ہو جائے۔ بندہ اجتماعی طرز فکر کو سمجھے اور اجتماعیت کو اختیار کر لے۔ انفرادی سوچ سے باہر نکلنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ اپنی ذاتی ضروریات یا اپنے اہل خانہ کی کفالت کے تقاضوں کو نظر انداز کر دیا جائے... نہیں.... بلکہ انسان کے اوپر تو خود اس کے اپنے وجود کا حق بھی ہے۔ اس کے اہل خانہ کے حقوق بھی ہیں۔ اجتماعی سوچ اختیار کرنے کا مطلب یہ ہے کہ ایک آدمی دوسروں کے لیے خیر کا ذریعہ بنے۔ اس کا ایک مطلب یہ بھی ہے کہ آدمی کی ذات سے دوسرے لوگوں کو، اداروں کو، معاشرے کو نقصان نہ پہنچے۔

علم نافع: یہ اجتماعی سوچ، خیر پر مبنی یہ طرز فکر کیسے حاصل ہو سکتی ہے....؟

یہ سوچ حاصل کرنے کے لیے تعلیم کے ساتھ ساتھ تربیت کی ضرورت ہوتی ہے اور وہ علم حاصل کرنا ہے جو کہ علم نافع ہو۔

حضرت محمد رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم کا ارشاد گرامی ہے:

اللہ سے علم نافع مانگا کرو اور علم غیر نافع سے اللہ کی پناہ طلب کرو۔ (ابن ماجہ)

سوال یہ ہے کہ فائدہ مند علم کیسے حاصل کیا جائے....؟

ہر وہ علم جس کے ذریعہ انسان کا طالب علم کا اللہ تعالیٰ کی وحدانیت پر ایمان پختہ ہو، جس کے ذریعہ انسان کا اللہ کے اوپر یقین اور توکل میں اضافہ ہو علم نافع کہلائے گا۔ فزکس کے علوم کے ذریعہ یا دیگر علوم کے ذریعہ کوئی انسان اس کائنات کے خالق اللہ احد و لاشریک کی صفات سے آگہی حاصل کر رہا ہے اور روحانی علوم کے ذریعہ بھی انسان اللہ تعالیٰ کی صفات، اللہ کی مرضی سے واقف ہوتا ہے اور اللہ تعالیٰ کے عرفان کو سمجھنے کے قابل ہوتا ہے۔ علم کے حصول کے بعد اللہ پر ایمان پختہ ہونا چاہیے۔ دوسرے انسانوں اور اللہ کی تمام مخلوقات کے لیے اخلاص اور خیر خواہی کے جذبات بیدار ہونے چاہئیں اور آخرت میں اللہ کے حضور جوابدہی کے احساس میں اضافہ ہونا چاہیے۔ ایسا علم، علم نافع ہے۔

ایسا علم جسے حاصل کرنے کے بعد کوئی انسان اللہ کی بندگی کے احساس سے عاری ہونے لگے، آخرت میں جوابدہی کا یقین ذہن سے نکل جائے، دنیاوی رغبت میں بے جا اضافہ ہو جائے (اور اس میں خود غرضی، لالچ یا تکبر بھی شامل ہے) تو ایسا علم اپنی تمام تر دنیاوی کشش کے باوجود علم نافع نہیں ہے۔ علم نافع انسان کو اللہ سے قریب کرتا ہے۔ جس شخص میں مندرجہ بالا منفی صفات یعنی خود غرضی، لالچ، تکبر، حب دنیا میں اضافہ ہو رہا ہو اور وہ اللہ سے دور ہو رہا ہو، ایسا شخص خواہ فزکس کے علوم پڑھ رہا ہو یا روحانیت کا یا مذہب کا علم حاصل کر رہا ہو، وہ شخص علم نافع نہیں بلکہ علم نقص کا طالب علم شمار ہو گا۔

علم نافع کا مطلب ہے وہ علم جس کے حصول کی وجہ سے ہم توحید باری تعالیٰ کو سمجھنے کی کوشش کریں، انسانوں کے لیے اخلاص و خیر خواہی کا ذریعہ بنیں اور آخرت میں اللہ کے حضور جواب دینے کے احساس میں پختگی آئے۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ دعا فرماتے ہیں:

اَللّٰھُمَّ اِنّا اَسْأَلُکَ عِلْماً نَافِعاً وَرِزْقاً طَیِّباً وَعَمَلاً مُتَقَبَّلاً (مسند احمد۔ ابن ماجہ)

ترجمہ: اے اللہ! میں تجھ سے نافع علم اور پاکیزہ رزق اور ایسے عمل کا سوال کرتا ہوں جو تیری بارگاہ میں مقبول ہو۔

علم نافع کے بعد سب سے زیادہ اہمیت نیت کی سچائی کی ہے۔

نیت کی سچائی: نیت کا تعلق انسان کے باطن سے ہے۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ نے واضح طور پر رہنمائی فرمادی ہے۔

انما الاعمال بالنیات (بخاری)

یعنی انسان کی جانب سے کیے جانے والے کاموں کے نتائج کا دارومدار انسان کی سوچ پر ہے۔ اعمال کے نتائج انسان کی طرز فکر کے مطابق مرتب ہوتے ہیں۔ بظاہر کوئی اچھا عمل سرانجام دینے والے شخص کی نیت کچھ اور ہو تو اچھا کام بھی دراصل اچھا نہیں رہتا۔ نیت کی سچائی دنیاوی معاملات میں بھی درکار ہے اور عبادات میں نیت کی سچائی بنیادی شرط ہے۔

انفرادی اور اجتماعی معاملات کے سدھار کے لیے، عبادات کی درستی کے لیے، ظاہر کے ساتھ باطن کا اخلاص ضروری ہے۔ زبان اور قلب کا ساتھ ہونا ضروری ہے۔ جو کچھ ایک شخص اپنی زبان سے کہے اس کا مقصد وہی کچھ ہونا چاہیے۔ اگر کسی شخص کی نیت میں کھوٹ ہو اور وہ زبان سے کچھ اور کہہ رہا ہو تو اس دنیا کے کسی قانون کے تحت کوئی اسے پکڑ نہیں سکتا۔ دنیاوی قوانین کا اطلاق ظاہر پر ہوتا ہے۔ ہم اپنے اردگرد مختلف افراد کو دیکھتے ہیں کہ وہ لوگوں سے جھوٹے وعدے کرتے ہیں، جھوٹے حلف اٹھا لیتے ہیں۔ بہت سے لوگ جھوٹی باتیں کرکے اپنے ذاتی مفادات پورے کرلیتے ہیں اور قانون کی پکڑ میں بھی نہیں آتے۔ قانون کی عملداری ظاہر پر ہے۔ نیتوں کا تعلق باطن سے ہے۔

ذرا اپنے اردگرد جائزہ لیجیے۔

قوم کئی مسائل ومشکلات میں گھری ہوئی ہے۔ آج قوم کو درپیش ان مسائل کا بہت بڑا سبب کیا صرف اور صرف نیت کی خرابی نہیں ہے....؟

ماحول کی اچھائی کے لیے انفرادی واجتماعی معاملات کی بہتری کے لیے ہر شخص کی جانب سے نیک نیتی درکار ہے۔

ظرف: انسان کی ایک بہت خاص صفت ظرف ہے۔

تربیت لینے کے لیے اعلیٰ ظرفی بہت ضروری ہے۔ اعلیٰ ظرفی ایک طرف اللہ تعالیٰ کا بہت بڑا انعام ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ انسان کو خود بھی اس کے لیے بہت زیادہ کوشش کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ کہا جاسکتا ہے کہ اعلیٰ ظرفی وہبی بھی ہے اور اکتسابی بھی ہے۔ اپنے ظرف کو سمجھنے اور اعلیٰ ظرفی کے لیے ضروری ہے کہ اپنے نفس پر کنٹرول کرنا سیکھ جائے۔ انسانی نفس خرابیوں کی طرف تیزی سے مائل ہوتا ہے۔ انا پرستی، خود غرضی، لالچ، تکبر، دولت اور اقتدار کی حرص، انسان کو اندھا سے بنا کر سیدھے راستے سے بھٹکا دیتی ہے۔ نفس کی بے جا خواہشوں سے مغلوب شخص حق وناحق کا خیال نہیں رکھتا۔ وہ اپنی ذات کی پرستش میں، اپنی خواہشات کے حصار میں ہی بند رہتا ہے۔ اعلیٰ ظرفی کی صفات سے مل کر وجود میں آتی ہے۔ اعلیٰ ظرفی کا ایک مطلب ہے نفس کی مندرجہ بالا خرابیوں پر قابو پانا۔

زندگی کے سفر میں ہر انسان اپنے لیے کامیابیوں کا متمنی ہوتا ہے۔ کامیابیوں کے لیے محنت کرتا ہے اور کامیابیاں ملنے

پر خوش بھی ہوتا ہے۔ کامیابی پر خوش ہونا فطری ہے لیکن بعض لوگ کامیابی پر چھولے نہیں سماتے اور اس خوشی میں خود کو معزز اور پیچھے رہ جانے والوں کو کمتر سمجھنے لگتے ہیں۔

زندگی میں کبھی ناکامی کا سامنا بھی ہو سکتا ہے۔ ناکامی کی صورت میں افسردہ ہونا بھی فطری ہے لیکن بعض لوگ ناکامی پر پریشان اور مایوسی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایسے بعض لوگ خود کو مظلوم سمجھتے ہوئے اپنے سامنے کامیاب ہونے والوں سے مخاصمت حتیٰ کہ کچھ لوگ حسد میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ اعلیٰ ظرفی کا ایک مطلب یہ ہے کہ کامیابی ہو یا ناکامی دونوں صورتوں میں اپنے جذبات پر قابو رکھنا اور دوسروں کی عزت اور دوسروں کے حقوق کا خیال رکھنا۔

انسان کی زندگی میں کبھی مشکلات اور رکاوٹیں بھی آسکتی ہیں۔ کسی نظریہ یا مشن سے وابستہ لوگوں کو خود ان کی اپنی صفوں میں موجود بعض ذاتی مفاد پرست عناصر کی طرف سے یا بیرونی مخالف افراد کی جانب سے کبھی لالچ یا کبھی خوف کا سامنا بھی ہو سکتا ہے۔ اس لالچ یا خوف سے متاثر ہونا اور ایسی ترغیب یا تنذیر کے سامنے ثابت قدم رہنا بھی اعلیٰ ظرف کا اظہار ہے اور وہ لوگ جو راہ حق پر چلنے والوں کو بھٹکانے کی کوشش کرتے ہیں ایسے لوگوں کے بارے میں قرآن پاک آگاہ کرتا ہے۔

أُولَٰئِكَ الَّذِينَ اشْتَرَوُا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا بِالْآخِرَةِ (سورۂ بقرہ: 86)

ترجمہ: یہ ہیں وہ لوگ جنہوں نے آخرت دے کر دنیا کی زندگی خرید لی ہے۔

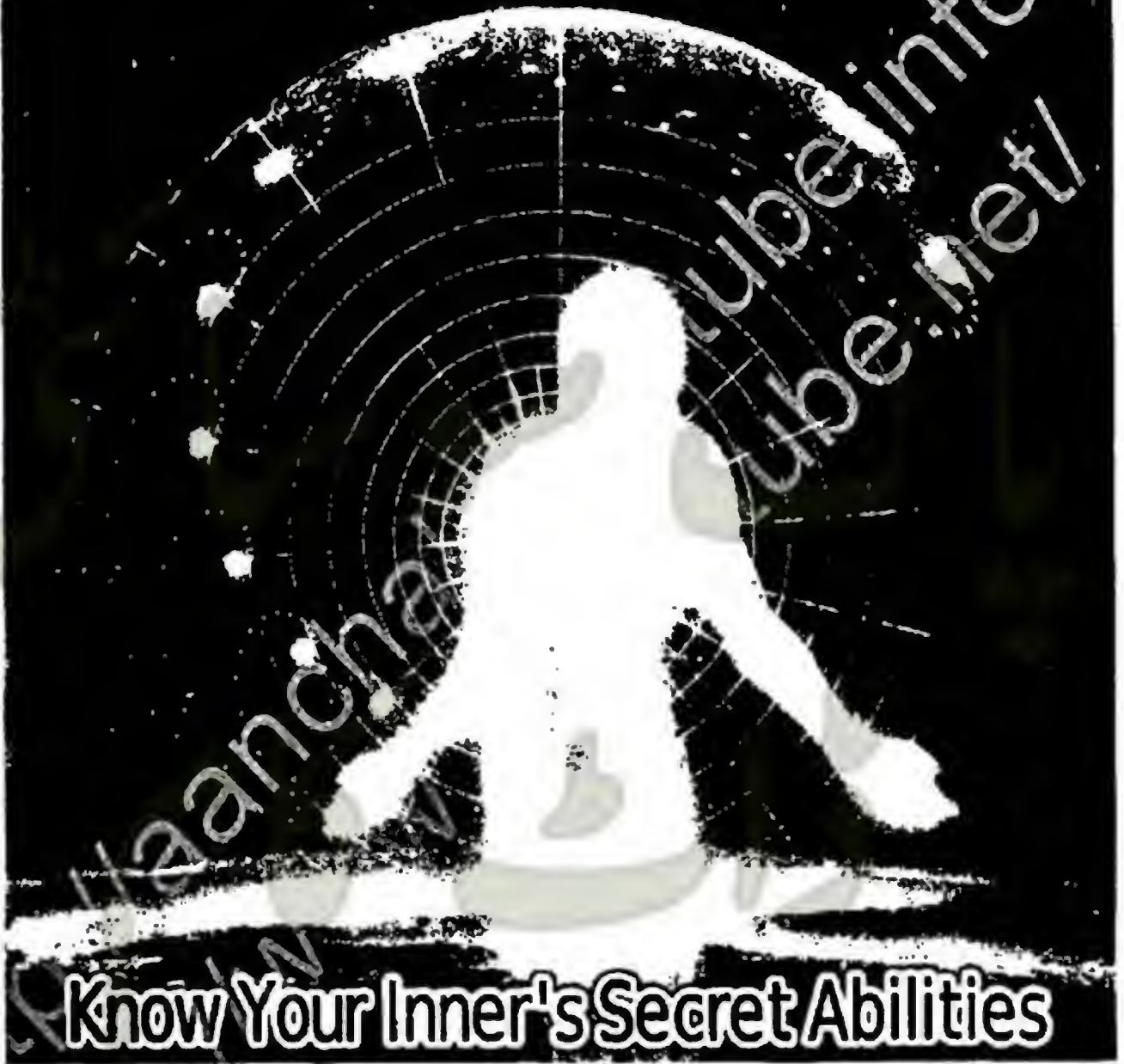
مختلف مخالفانہ حالات میں، کسی نقصان کی صورت میں، کسی قریبی یا عزیز ترین ہستی کی جدائی کی صورت میں صبر کا دامن تھامے رہنا اور اللہ تعالیٰ کی مرضی پر راضی رہنا بھی اعلیٰ ظرفی ہے اور یہ اعلیٰ ظرفی اللہ تعالیٰ کی رحمتوں کے نزول کا ذریعہ بنتی ہے۔

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

ترجمہ: اور ہم ضرور آزمائیں گے تمہیں (کسی بھی قسم کے) خوف سے اور بھوک سے، مالوں اور جانوں اور پھلوں میں کمی سے اور خوشخبری سنا دیجئے ان صبر کرنے والوں کو کہ جنہیں کوئی مصیبت پہنچتی ہے تو وہ کہتے ہیں کہ بے شک ہم صرف اللہ ہی کے ہیں اور یقیناً ہم اسی کی طرف لوٹنے والے ہیں۔ یہی وہ (خوش نصیب) ہیں جن پر ان کے رب کی طرح طرح کی نوازشیں اور رحمتیں ہیں اور یہی لوگ ہدایت یافتہ ہیں۔ (سورۂ بقرہ: 15-155)

اعلیٰ اوصاف کو سمجھنے اور انہیں اختیار کرنے کے لیے تربیت کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ تربیت بندے کا ذہن بناتی ہے۔

اس تربیت سے بندے کی کردار سازی ہوتی ہے۔ اس تربیت کے لیے استاد اور ادارے بھی درکار ہیں۔

اس تربیت اور رہنمائی کا ایک نہایت محترم اور متبرک ذریعہ حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے روحانی علوم کے وارث اولیاء اللہ ہیں۔ ان اولیاء اللہ کے قائم کردہ سلاسل طریقت، انسانوں کے لیے تزکیہ نفس اور اعلیٰ اوصاف کی تربیت کے ادارے ہیں۔ سلسلہ عظیمیہ کے امام حضور قلندر بابا اولیاءؒ بھی اسی مقدس گروہ کے ایک رکن ہیں۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

حنا عظیم

سائنسدان اب انکشافات کرنے لگے ہیں کہ انسان محض ظاہری طور پر ہی خوبصورت نہیں بلکہ باطن میں بھی کئی ہزار صلاحیتوں سے لیس ہے۔

ویسے تو روحانی ڈائجسٹ کے قارئین کے لئے یہ بات بالکل بھی نئی نہیں ہے کہ انسانی جسم اللہ تعالیٰ کی بہترین صناعی ہے اگر ظاہری آنکھ اس کی خوبصورتی کو دیکھتی ہے اور تعریفوں کے پل باندھتے نہیں تھکتی تو باطن بھی قدرت کے کئی سربستہ رازوں کا مسکن ہے۔

ہم گاہے بگاہے آپ کو سائنسی دنیا میں ہلچل مچا دینے والی ہونے والی تحقیقات اور ان کے نتائج سے آگاہ کرتے رہتے ہیں۔ اور آج بھی بیان کئے جانے والے کئی موضوعات آپ کے لئے نئے تو نہیں مگر ان پر ہونے والی حالیہ

تحقیقات سے عقل حیران ضرور ہو رہی ہے۔

برسہا برس سے انسان اپنی کئی خوبیوں اور صلاحیتوں کا اظہار کرتے نظر آرہے ہیں۔ ان صلاحیتوں کے لئے یہ بھی سمجھا جاتا ہے کہ یہ محض چند انسانوں کے پاس ہی ہوتی ہیں۔

آیئے دیکھتے ہیں کہ سائنسدان ان مافوق الفطرت صلاحیتوں کے بارے میں کیا توجیہات اور دلائل پیش کرتے ہیں....؟

ایک سائنسدان ہیں ریوپرٹ شیلڈریک Rupert Sheldrake۔ یہ ایک ماہر حیاتیات ہیں۔ انہوں نے کیمبرج یونیورسٹی سمیت کئی یونیورسٹیز میں لیکچرز دیئے ہیں اور 6 ہزار سے زائد مافوق الفطرت کیسز پر کام کیا ہے۔

شیلڈریک یہ تسلیم کرتے ہیں کہ مختلف لوگوں کے جو بھی تجربات سامنے آنے ہیں وہ سب غیر سائنسی ہیں۔ انہیں سائنسی اصولوں پر تسلیم نہیں کیا جاسکتا ہے۔ کیونکہ سائنس تجربے اور مشاہدات کو تسلیم کرتی ہے۔

صرف شیلڈریک ہی نہیں بلکہ سائنسدانوں کے ایک بڑے گروپ نے اس بارے میں اپنے خیالات کا اظہار کیا ہے اور وہ سب اس بات پر متفق ہیں کہ کسی بھی چیز کو محسوس کرنے کا عمل اکیلے سر انجام نہیں ہوتا بلکہ صرف اس ایک عمل میں 70 سے 90 ارب خلیے Cells، ہمارا دل، ہمارے اعصاب اور جسم کے دوسرے اعضاء سب شامل ہوتے ہیں۔ نیورونز کس طرح سے ہماری سوچ کو کنٹرول کرتے ہیں، کیا ہمارا خون ہماری غذا کے بارے میں جانتا ہے، کس پٹھے muscle کو کب حرکت میں آتا ہے۔ سامنے آنے

والی نئی تحقیقات ہم سے بار بار یہی کہتے ہیں کہ ہمارے جسم کے انفرادی خلیے cell ناقابل یقین حد تک صلاحیت کے مالک ہیں۔

دل... آپ کی شخصیت کا آئینہ دار

تو سب سے پہلے بات کرتے ہیں دل کی....

اے دل ناداں... آرزو کیا ہے... جستجو کیا ہے۔

اکثر شاعر کسی دوست یار سے نہیں، اپنے دل سے اپنا راز کہتے ہیں اور اسی سے پوچھتے ہوئے نظر آتے ہیں، کیا مصیبت ہے، کیا قیامت ہے ایک سایہ سا روبرو کیا ہے.... ؟

دل سے یہ گہرا تعلق شاعروں نے تو بہت پہلے سمجھ لیا تھا مگر اب سائنسدان بھی اس کی گواہی دینے لگیں ہیں۔

ہم نے اکثر سنا ہے۔ جب بھی کوئی انہونی یا غیر متوقع صورتحال پیش آتی ہے تو کسی نہ کسی کی آواز کانوں میں پڑتی ہے کہ میرا دل کہہ رہا تھا ایسا ہونے والا ہے۔ یا پھر اکثر مائیں گھر میں پریشان ہوتی ہیں تو کہتی ہے میرا دل گھبرا رہا ہے، گڈو تو باہر نہ جا۔ اور گڈو کا جواب آتا ہے امی آپ تو ایسے ہی وہم کرتی ہیں کچھ نہیں ہوگا۔ اگر ایریزونا کے سائنسدان امی کے اس خدشے کو سن لیں تو کبھی بھی گھر سے باہر نا جائیں اور آپ بھی ان تحقیقاتی مطالعوں، تجربات اور واقعات کے سامنے آنے کے بعد دل کی بات ضرور سنیں گے۔ کیونکہ سائنسدان اب مانتے ہیں کہ ہمارا صرف دماغ ہی نہیں بلکہ دل بھی سوچتا اور سمجھتا ہے۔

اس بیان کی وجہ ایک واقعہ بنا جو ایک 8 سالہ بچی کیرولین ٹیمپل Carolyn Temple کے ساتھ

ڈاکٹر گیری شوارٹز کے مطابق "دل انسان کا دوسرا دماغ ہے"۔

پیش آیا۔ کچھ عرصہ پہلے ہی یہ معصوم بچی دل کی پیوند کاری کے ایک کامیاب آپریشن سے گزری ہے۔ اس کی والدین بہت خوش تھے کیونکہ آپریشن کے دوران اور بعد میں کسی بھی طرح کی کوئی پیچیدگی سامنے نہیں آئی تھی۔ کیرولین انتہائی پرسکون تھی مگر کچھ ہی مہینوں بعد وہ نہایت بے سکون اور خوفزدہ رہنے لگی۔ اس کی وجہ ایک بھیانک خواب تھا۔ اس خواب نے اس کی نیندیں حرام کر دیں جو ہر رات نظر آتا۔ ہر بار وہ ایک ہی بات دیکھتی کہ اسے نہایت بھیانک انداز میں قتل کیا جا رہا ہے۔ وہ چھوٹی سی بچی چلاتی گھبراتی اُٹھ جاتی۔ شروع میں تو والدین اسے کسی ہارر فلم کا اثر سمجھتے رہے مگر جیسے جیسے دن گزرتے رہے اس کا خوف بھی زیادہ بڑھتا گیا۔ مجبوراً اس کے والدین کو ماہر نفسیات سے رابطہ کرنا پڑا۔ انہوں نے نہایت ڈرامائی انداز میں اس کی تکلیف کی تشخیص کی۔ ان کے مطابق کیرولین کی اس حالت کی اصل وجہ کوئی فلم یا کہانی نہیں بلکہ اس کے جسم میں دھڑکنے والا یہ نیا دل ہے۔

سائنسدان اس کی وضاحت اس طرح کرتے ہیں کہ اعضاء کی پیوند کاری محض ایک عضو کی ہی منتقلی کا نام نہیں ہے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ ڈونر یعنی اعضاء عطیہ کرنے والے کی زندگی کے تجربات، جذبات، محسوسات بھی اعضاء لینے والے میں منتقل ہو جاتے ہیں۔ ایسا ہی کچھ 8 سالہ کیرولین کے ساتھ ہوا۔ اس کی کیس ہسٹری جاننے کے دوران یہ بات سامنے آئی کہ کیرولین کو جس 10 سالہ لڑکے کا دل لگایا گیا اس بچے کی موت طبعی نہیں تھی بلکہ اسے انتہائی بھیانک انداز میں قتل کیا گیا تھا۔ اس مقتول بچے کے دل منتقلی کے ساتھ ساتھ اس لڑکے کا وہ خوف، درد اور کیفیت جو اس نے اپنے قتل ہونے پر محسوس کی ہوگی وہ بھی کیرولین میں منتقل ہو گئی اس کیفیت کو آگے چل کر کیرولین نے نا صرف اپنے خوابوں میں محسوس کیا بلکہ اس خوف کے اثرات اس کی زندگی میں بھی نظر آنے لگے۔

کارڈیک سرجن کرسٹین برنارڈ Christian Barnard نے 1967ء میں جنوبی افریقہ میں دل کی پیوند کاری کا پہلا کامیاب آپریشن کیا تھا، ان کے مطابق ہارٹ ٹرانسپلانٹ کے وصول کنندگان کے معمولات میں یہ دلچسپ تبدیلی دیکھنے کو ملی کہ وہ ہر بار عطیہ دہندگان کے اہل خانہ کے متعلق فکرمند

رہتا۔ وہ ہمیشہ یہ جاننے کی کوشش کرتا رہتا کہ اُن کی زندگی کیسی گزر رہی ہے، اُن کے گھر میں کیا چل رہا ہے۔ ایسا لگتا تھا کہ وہ اسی خاندان کو فرد ہو اور اس گھر انے کے متعلق فکر مند ہو، حالانکہ وہ ٹرانسپلانٹیشن سے قبل ان کو جانتا تک نہیں تھا۔

ایسے بہت سارے لوگ جو دل کی پیوند کاری کے عمل سے گزر چکے ہیں ان سب نے اپنے رویوں، اپنی سوچ، نت نئے خوف یہاں تک کہ زبان کے مزے میں بھی نمایاں تبدیلی کے بارے میں جانتا ہے۔ کیا واقعی ایسا ممکن ہے کہ دل کی منتقلی کے ساتھ ساتھ اس دل کی یادیں بھی دل لینے والے کے ذہن میں منتقل ہو جائیں....؟

فرانسیسی ادیب موریس رینارڈ نے 1920ء میں ایک ناول لکھا تھا Les Mains d'Orlac۔ اس کہانی میں "آرلیک" نامی شخص کا ایکسیڈنٹ میں ہاتھ ضائع ہو جاتا ہے، ماہر ڈاکٹر آپریشن کر کے اُسے ایک دوسرا ہاتھ ٹرانسپلانٹ کر دیتے ہیں جو کسی مجرم کا ہوتا ہے۔ اس ٹرانسپلانٹیشن کے بعد سے ہی آرلیک کی شخصیت، اس کی سوچ اور جذبات میں تبدیلی آنا شروع ہو جاتی ہے اور اس سے جرائم سرزرد ہونے لگتے ہیں۔ یہ ناول بے حد مقبول ہوا اور اس پر کئی فلمیں بھی بنیں۔ لیکن اب طبی ماہرین اور سائنسدان کہہ رہے ہیں کہ یہ بات مفروضے سے کہیں زیادہ ہے۔ کئی ممتاز طبی ماہر نے اپنی رپورٹ میں یہ انکشاف کیا ہے کہ دل ٹرانسپلانٹ کے مریضوں میں اپنے ڈونرز کی یادیں وراثتی انداز میں منتقل ہو گئی ہیں۔ تیجتاً ان کی شخصیت، ان کے ذوق اور سب سے

بڑی تبدیلی نوٹ کی ہے۔

ماہرین کے مطابق یہ کہنا بے جا نہ ہوگا کہ آپ کے دل میں ایک دوسرا دماغ بستا ہے۔

ڈاکٹر گیری شوارٹز Gary E. Schwartz یونیورسٹی آف ایریزونا میں ایک ماہر نفسیات ہیں، پچھلے 20 سالوں سے ان سوالات کے جوابات جاننے کی کھوج میں لگے ہوئے ہیں۔ انہوں نے پوری دنیا سے تقریباً 70 سے زائد دل کی پیوند کاری والے کیسز کا مطالعہ کیا ہے، وہ اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ہماری سوچ، ہمارے جذبات ہمارے دماغ میں ہی نہیں بلکہ ہمارے دل میں بھی رونما ہوتے ہیں جہاں سے وہ باقی تمام خلیات کو منتقل ہوتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ دراصل یہ خلیے کے حافظے کی وہ صلاحیت cellular memory capability ہے جو ڈونر یعنی اعضاء دینے والے کے جسم سے اعضاء لینے والے کے جسم میں منتقل ہو جاتی ہے۔ سائنسدان شیوارٹز نے بھی دل میں نیوروٹرانسمیٹر neurotransmitter اور پیغام رساں مادہ messenger substance کے پائے جانے کا انکشاف کیا ہے۔ اس کا مطلب سادہ سا ہے۔ **"ہماری زندگی کے بارے میں ہمارا دل ہماری سوچ سے کہیں زیادہ جانتا ہے۔"**

مونٹریال کینیڈا سے نیورولوجسٹ ڈاکٹر اینڈریو امور Andrew Amour نے پتہ چلایا ہے کہ دل میں بھی نیورانز کا ایک بہت نفیس sophisticated مجموعہ ہوتا ہے۔ اس میں ایک چھوٹا لیکن پیچیدہ اعصابی نظام کام کر رہا ہوتا ہے۔ دل کے اس اعصابی نظام میں کُل چالیس ہزار نیورانز

ہے۔ یہ دماغ کے ساتھ مسلسل رابطے میں ہوتے ہیں، ڈاکٹر اموؤر نے اسے "دل میں پنہاں ایک چھوٹا دماغ" قرار دیا ہے۔

ماہرین کے مطابق ہمارا دل دوسرے دماغ کا درجہ رکھتا ہے۔ کیونکہ دل کا کام صرف جسم میں خون کو سپلائی کرنا نہیں ہے بلکہ دل تقریباً 40.000 ہزار عصبی خلیوں پر مشتمل ہے جو دماغ سے مستقل انفارمیشن لیتا رہتا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ دل کا کام پورے جسم میں صرف خون سپلائی کرنا ہی نہیں ہے، بلکہ وہ اس سے بھی زیادہ بہت کچھ جانتا ہے۔

ہماری تیسری آنکھ

اکثر ایسا ہوتا ہے آپ مزے سے بیٹھے ہوئے کوئی مووی دیکھ رہے ہیں رات کا وقت ہے اور اچانک سے لگا کہ جیسے کوئی دیکھ رہا ہے۔ آپ گھبرا کر اٹھے باہر جھانکا، ادھر ادھر دیکھا کوئی نظر نہیں آیا۔ اپنی تسلی کر کے اندر پہنچے تو اچانک پیر کسی چیز سے ٹکرایا، آپ کا دل اچھل کر حلق میں آگیا، زوردار میاؤں کے ساتھ ایک بلی آپ کے پیروں پر چھلانگ لگاتی ہوئی بھاگی۔ وہ تو چلی گئی مگر آپ کے بھی حواس گم ہو گئے اور تھوڑی دیر بعد ہی بحال ہوئے۔ پھر خیال آتا ہے کہ شاید وہ بلی ہی تھی جو آپ کو گھور رہی تھی۔ جسے آپ سمجھے کہ کوئی ہے جو آپ کو دیکھ رہا ہے۔ ایسا ہر کسی کے ساتھ زندگی میں اکثر و بیشتر ہوتا ہی رہتا ہے۔ کبھی کبھی تو صورتحال اتنی گھمبیر ہوتی ہے کہ ہاتھ پیر پھول جاتے ہیں، ٹھنڈے پسینے آنے لگتے ہیں لیکن [illegible]

کسی کی موجودگی کا احساس رہتا ہے۔ خاص طور پر اگر کسی سنسان یا ویران جگہ پر ایسا احساس ہو تو کپکپاہٹ اور ڈر و خوف کی ایک کیفیت طاری ہو جاتی ہے۔

ہم میں سے اکثر لوگ ان کیفیات سے گزر چکے ہیں کہ جب ہمیں اس بات کا احساس ہو کہ کوئی ہے جو ہمیں دیکھ رہا ہے لیکن وہاں کوئی بھی نہیں ہوتا۔ ریوپرٹ شیلڈریک اسے "دیکھنے کی حس" کہتے ہیں۔ کیا واقعی ہمارا دماغ ان لوگوں کی موجودگی کا احساس دلا سکتا ہے جو نظر نہ آ رہے ہوں۔

اس سوال پر ریوپرٹ نے ایک تجربہ کیا۔

اس تجربے کے لیے کچھ لوگوں کو ایک کمرے میں بند کیا گیا جہاں ایک حساس کیمرہ بھی نصب کیا گیا تا کہ ان لوگوں کی حرکات کو دیکھا جاسکے جن کی موجودگی کا احساس ان لوگوں کو تھا۔ ساتھ کے کمرے میں پہلے سے کچھ لوگ موجود تھے جو انہیں وقفے وقفے سے دیکھ رہے تھے جن کی موجودگی کا کمرے میں موجود زیر تجربہ افراد کو علم نہ تھا۔ اس کے ساتھ ساتھ کمرے میں کچھ آلات electrode بھی نصب کیے گئے تا کہ وہاں موجود لوگوں کی نبض

کی رفتار pulse rate اور جسمانی درجہ حرارت body temperature کو جانچا جا سکے۔

70 فی صد سے زائد کیسز میں اس آلے نے لوگوں کی تیز نبض اور زیادہ جسمانی حرارت کو ریکارڈ کیا جو اس بات کا ثبوت تھا کہ انجانے میں بھی انہوں نے کسی کی موجودگی اور کسی کے دیکھنے کی حس کو محسوس کیا۔

ماہرین اعصاب اب نا صرف تیسری آنکھ کی موجودگی کو تسلیم کرتے ہیں بلکہ اس بات پر یقین بھی رکھتے ہیں کہ تیسری آنکھ دماغ کے pineal gland میں وجود ہوتی ہے اور یہ مکمل اندھیرے میں بھی دیکھنے کی صلاحیت رکھتی ہے۔

اکثر لوگ اس تجربے سے گزرے ہوں گے کہ اگر وہ کہیں بیٹھے ہوں اور ان کے پیچھے کوئی شخص انہیں دیکھ رہا ہو تو انہیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ کوئی انہیں دیکھ رہا ہے۔ مردوں کی بہ نسبت خواتین میں یہ حس زیادہ پختہ اور مظبوط ہوتی ہے۔

نیورو فزیالوجسٹ ڈاکٹر این موئر Anne Moir اور ڈیوڈ جیسل David Jessel نے اپنی کتاب برین سیکس Brain Sex میں مردوں اور عورتوں کے طرزِ عمل، صلاحیتوں اور دلچسپیوں میں فرق اور ان کے دماغ کی بناوٹ کا اختلاف کا ذکر کیا ہے۔

وہ لکھتے ہیں کہ مردوں اور عورتوں دونوں میں کچھ خوبیاں ہیں اور کچھ Lackings

معاملات میں مرد عورتوں سے آگے نکلے ہوئے ہیں اور بعض میں عورتیں مردوں سے آگے ہیں۔ مثلاً مرد جسمانی مشقت کے لئے زیادہ موزوں ہیں۔ ان کا میدان کھیت اور کارخانے ہیں۔ وہ بہترین مکینک، ماہر حساب دان، میوزک کمپوزر اور شطرنج کے کھلاڑی ثابت ہو سکتے ہیں۔ جبکہ عورتیں جذباتی ہوتی ہیں اور ان میں خوبصورتی کو محسوس کرنے کا ملکہ زیادہ ہوتا ہے۔ وہ چھوٹی چھوٹی باتوں پر زیادہ توجہ دیتی ہے اس لیے نقش و نگار اور رنگ کو زیادہ سمجھتی ہے، وہ بہترین مصور، آرٹسٹ، دستکار، ڈیزائنر ثابت ہوتی ہیں۔ زبانیں سیکھنے کے لئے عورتیں زیادہ موزوں ہیں۔ قدرت نے ان کو بات کرنے کا زیادہ ملکہ عطا کیا ہے۔ اس لئے وہ بولنے میں زیادہ لطف محسوس کرتی ہیں۔

وہ مزید لکھتے ہیں کہ مردوں کے مقابلہ میں عورتوں کے سونگھنے، چکھنے، سننے اور بولنے کی طاقتیں زیادہ ترقی یافتہ ہوتی ہیں یہی وجہ ہے کہ عورتیں مردوں کی نظروں کو فوراً پہچان لیتی ہیں۔

آپ کے خواب.... آپ کا ایکسرے

وہ ایک ناقابلِ برداشت کیفیت تھی، انتہائی سخت گرم، کھولتے ہوئے لال انگارے اس کی تھوڑی کے نیچے جل رہے تھے اور اتنی سخت اذیت میں

بیماریوں کو سامنے لانے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

روحانی ڈائجسٹ کے قارئین خوابوں کی اہمیت سے بخوبی واقف ہیں۔ خوابوں کے اسرار پر اب سائنسی تقاضوں کے مطابق حقیقی تجربات اور واقعات کی مہر بھی لگتی جارہی ہے۔

رابرٹ ایل۔ وین۔ ڈی کاسل Robert L. Van de Castle جن کا انتقال 2014ء میں ہوا، خوابوں کے حوالے سے دنیا کے جانے مانے محقق یعنی ڈریم ریسرچر Dream Researcher تھے۔ ان کا کہنا تھا کہ خواب ہمارے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں خصوصاً ان بیماریوں کو جو کہ ابھی سامنے بھی نہ آئی ہوں اور اندر اندر کہیں پنپ رہی ہوں ان سے متعلق بھی واضح اشارات فراہم کرتے ہیں۔ ان کا یہاں تک کہنا ہے کہ کچھ کیسز میں تو خواب بالکل ایکس ریز X-rays کی طرح سامنے آتے ہیں۔

اب رپورٹ شیلڈ ریک جاننا چاہتے ہیں کہ کیا خوابوں کے ذریعے ایسا بھی ممکن ہے کہ ہم جان سکیں کہ اگلے بیس برس بعد ہمارے ساتھ کیا ہوگا....؟ ہماری زندگی کیسی ہوگی....؟ یعنی اب سائنسدان بھی یہ ماننے لگے ہیں کہ انسان کی باطنی نظر اگر نان سیریئل ٹائم میں سفر کرنے کی صلاحیت کو استعمال کرنا سیکھ لے تو وہ اپنے مستقبل میں جھانک سکتی ہے۔

کیا دل آپ کے تعلق کو سمجھتا ہے؟

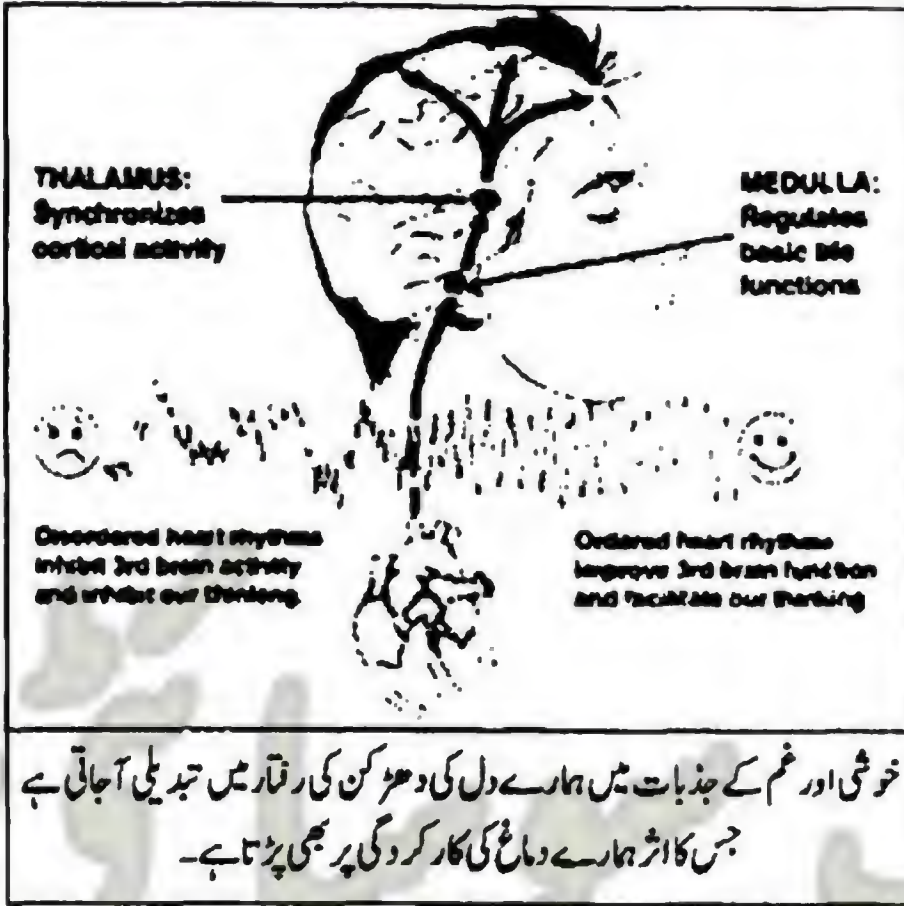
18 مہینوں تک کینسر کے موذی مرض میں مبتلا رہ کر ہالی وڈ کی معروف اداکارہ میری نیم Mary

رابرٹ وین ڈی کاسل کے مطابق "خواب ایکسرے کی طرح ہمارے جسم میں ہونے والی تبدیلیوں اور خصوصاً ہونے والی بیماریوں سے متعلق اشارے دیتے ہیں"۔

اس کا کوئی مددگار نہ تھا۔

یہ اذیت ناک خواب بین ٹینر Ben Tanner ہر رات کو دیکھتا تھا۔ درد کی شدت اتنی شدید ہوتی تھی کہ آنکھ کھلنے پر بھی وہ اسی کرب میں مبتلا رہتا۔ اس اذیت سے چھٹکارہ حاصل کرنے کے لیے اس نے اپنے فزیشن ڈاکٹر برنی سیگل Bernie Siegel کو اپنا خواب بتایا۔ خواب سننے کے بعد ڈاکٹر نے فوری طور پر مکمل چیک اپ پر زور دیا اور کچھ ٹیسٹ بھی کروائے۔

ٹیسٹ کے نتائج نہ صرف بین ٹینر کے لیے بلکہ ڈاکٹر کے لیے بھی سرپرائز تھے۔ رپورٹ کے مطابق بین ٹینر تھائی رائیڈ کینسر thyroid cancer کی ابتدائی اسٹیج پر تھا۔ لیکن خوابوں پر تحقیق کرنے والوں کے لیے یہ بات ہرگز حیرت انگیز نہ تھی۔ ان کے مطابق خواب نہ صرف ہماری امیدوں، خواہشات اور خوف کو سامنے لاتے ہیں بلکہ ہمارے جسم میں موجود پوشیدہ

خوشی اور غم کے جذبات میں ہمارے دل کی دھڑکن کی رفتار میں تبدیلی آجاتی ہے جس کا اثر ہمارے دماغ کی کارکردگی پر بھی پڑتا ہے۔

Tamm بالآخر 2012ء میں اس دنیا سے رخصت ہوگئی۔ اس کی تدفین کے چند لمحوں بعد ہی اس کا شوہر بھی اس دنیا سے رخصت ہوگیا۔ میری ٹیم کی موت کی وجہ اس کا موذی مرض کینسر تھا لیکن اس کے شوہر کی موت کی وجہ کوئی بیماری نہیں بلکہ اس کا ٹوٹا ہوا دل تھا۔ یہاں ٹوٹے ہوئے دل سے مراد وہ گہرا صدمہ ہے جو اس کا دل برداشت نہ کرسکا اور اس آدمی کا ساتھ چھوڑ گیا۔ دل سے دل کا تعلق پر غالب نے خوب کہا ہے....

ذرا کر زور سینے پر کہ تیر پر ستم نکلے
جو وہ نکلے تو دل نکلے جو دل نکلے تو دم نکلے
ہزاروں خواہشیں ایسی کہ ہر خواہش پہ دم نکلے

لیکن میری ٹیم کے شوہر کے پیتھالوجسٹ کے مطابق نہ انہوں نے کسی قسم کا نشہ یا شراب پی رکھی تھی نہ ہی ان کے جسم سے کسی زخم کے نشانات ملے اور اُن کا GP ہیلتھ ریکارڈ بھی بہترین تھا، وہ دل کے کسی مرض میں مبتلا نہیں تھے۔ انہوں نے اسے اچانک موت کی علامت Sudden Death Syndrome سادہ لفظوں میں جذباتی کشیدگی سے ہونے والے دل کا دورہ کا نام دیا گیا۔ ساتھ میں یہ بھی کہا کہ میڈیکل ایگزامنیشن میں اس طرح کی اموات کی کوئی تشریح یا وضاحت نہیں ہے۔

ٹوٹے ہوئے دل کو گہرا صدمہ بھی کہا جاتا ہے جو دل کے دورے کی صورت میں خود کو ظاہر کرتا ہے۔ مریض کے سینے میں درد اور سانس میں بھی شدید گھٹن ہو تو ایسی علامت میں ڈاکٹرز ECG کرواتے ہیں جس میں ان بند نالیوں کی طرف اشارہ ملتا ہے جہاں خون کی سپلائی بند ہوجاتی ہے۔

یہاں ہم ایک اور تحقیق کا تذکرہ کرتے چلیں۔ بی بی سی کی رپورٹ میں بتایا گیا کہ دل کے ٹوٹنے سے بھی درد کا احساس محض لفاظی نہیں ہے بلکہ اس درد کی شدت اتنی ہی زیادہ ہوتی ہے جیسے کسی کا ہاتھ کھولتے ہوئے تیل میں ڈال دیا جائے۔ یہ شدت ہے مطالعاتی ٹیم نے دل ٹوٹنے والے خواتین و حضرات میں نوٹ کی ہے۔

ہارٹمیتھ انسٹی ٹیوٹ Heartmath کی تحقیق کے مطابق جذبات کا اثر دل اور دماغ کی صحت پر پڑتا ہے۔ تعریف اور شکریہ کے الفاظ، اچھائی اور خوشی کے جذبات نا صرف دل کو مضبوط رکھتے ہیں

بلکہ دماغ کو بھی صحت مند رکھتے ہیں۔ جبکہ غصہ، مایوسی، محرومی اور نااُمیدی جیسے جذبات دل کے دھڑکن میں بے ربطی اور انتشار incoherent اور دماغ میں فتور dysfunction کا سبب بنتے ہیں۔

خطرے کی قدرتی گھنٹی

دیکھا، نا مجھے لگ رہا تھا یہ غلط ہو جائے گا۔

ذرا سوچیئے یہ جملہ آپ نے کب کب اور کتنی بار بولا ہے۔ ہمیں یقین ہے آپ کا جواب ہوگا، بہت بار یا پھر پتہ نہیں کتنی ہی بار۔ تو آپ کا جواب بالکل صحیح ہے۔

یہ سچ ہے کہ ہم سے پہلے ہمارے دماغ کو پتہ لگ جاتا ہے کہاں غلطی ہوگی۔ یا غلطی ہوگئی ہے۔ اس کی سب سے عام نشانی یہ ہے کہ ہم اس کام کو کرتے ہوئے یا آگے بڑھاتے ہوئے کچھ بے چینی محسوس کرتے ہیں۔ کبھی کبھی اس میں بہت شدت ہوتی ہے۔ مگر ابتدا میں یہ ایک ہلکی سی بے چینی کا ہلکا سا کلک ہوتا ہے جو آپ کا دماغ محسوس کرتا ہے اور آپ کو مطلع کرنے کی کوشش کرتا ہے۔

ایسا ہی ایک تجربہ ریوپرٹ شیلڈریک نے بھی کیا۔ ایک پیانو نواز کے ساتھ کیے گئے تجربے کے ذریعے انسانی دماغ میں Early Warning System کی موجودگی کا انکشاف کیا ہے۔ پیانو نواز پہ یہ تجربہ میکس پلانک انسٹی ٹیوٹ Max plank institute میں کیا گیا، جہاں سائنسدانوں نے اس بات کا انکشاف کیا کہ ہمارا دماغ کوئی بھی حرکت ہونے سے پہلے ہمیں اطلاع دے دیتا ہے۔ جیسا کہ اس میوزیشن کے ساتھ ہوا۔ اس سے پہلے کہ وہ غلط node سنتا اور غلط دھن بجاتا، EEG ریکارڈر نے پہلے ہی اس کے دماغ میں حرکت کی ایک لہر ریکارڈ کرادی۔ جو اس بات کا ثبوت ہے کہ ہم غلطی بعد میں کرتے ہیں جبکہ "ہمارا دماغ غلطی کرنے سے پہلے ہی اس سے واقف ہو جاتا ہے"۔

انڈیانا یونیورسٹی، امریکہ کے ڈاکٹر جوشوا براؤن کے مطابق ہمارا یہ لاشعوری الارم سسٹم ہمارے دماغ کے فرنٹل لوب کے ایک حصہ میں ہوتا ہے جسے ACC یا Anterior Cingulate Cortex کہا جاتا ہے۔

مثبت سوچ کینسر سے نجات

کتاب "رنگ و روشنی سے علاج" میں حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب تحریر فرماتے ہیں کہ کینسر سیلز سے مکمل نجات ممکن ہے۔ اس کے لئے مریض اپنی سوچ کو مثبت رکھے اور اپنی بیماری سے درخواست کرے کہ وہ اس کا پیچھا چھوڑ دے۔

حضرت عظیمی صاحب کی اس کتاب کی اشاعت کے تقریباً پینتیس سال بعد اب سائنس اس فارمولے

عصبی نیٹورک کے ذریعے مریض کی پرامید سوچ اور یقین کا اثر ان سے منسلک ٹیومر سیلز پر بھی ہوتا ہے۔

کے ضمن میں اپنے شواہد پیش کر رہی ہے۔ حقائق پہ واقعات کی روشنی میں سامنے آرہے ہیں۔

یقیناً کینسر جیسے موذی مرض سے لڑ کر زندگی میں واپس آنا کسی کرشمے سے کم نہیں ہے، مگر ہیدر کے کیس میں یہ کرشمہ ظاہر ہوا ہے۔ 24 سال کی عمر میں ہیدر نیس Heather Knies کو اس بات کا انکشاف ہوا کہ اس کے پورے دماغ میں جان لیوا ٹیومر تقریباً پھیل چکا ہے اور جینے کے لیے صرف ایک مہینہ اس کے پاس باقی ہے۔ مگر آج پورے دس سال بعد وہ نہ صرف زندہ ہے بلکہ کینسر کے مہلک اور موذی مرض سے چھٹکارہ حاصل کر کے ایک صحت مند زندگی گزار رہی ہے۔

اس کے ڈاکٹر رابرٹ اسپٹزلر Robert Spetzler جو ایریزونا، امریکہ میں Barrow Neurological Institute کے ڈائریکٹر ہیں، کا کہنا ہے کہ میرے 35 سالہ کیریئر میں ایسا پہلی مرتبہ ہوا ہے، ہیدر نیس نے حیاتیاتی سائنس کے سارے اصولوں کو مات دے دی ہے۔

اس کی سائنسی توجیہہ بیان کرتے ہوئے وہ کہتے ہیں کہ کینیڈا کی Sherbrooke Connectivity Imaging Lab میں ریسرچرز کی ایک ٹیم MRI scan کے ذریعے یہ پتا لگانے میں کامیاب ہوگئی کہ ٹیومر سیلز اور دماغ میں موجود عصبی نظام کے تحت پھیلے ہوئے عصبون کے نیٹ ورک کے درمیان ایک گہرا تعلق ہوتا ہے۔

وہ اب مانتے ہیں کہ اس مرکزی عصبی نظام کے نیٹ ورک میں پیدا ہونے والی بے قاعدگی اور جسم میں دوڑ کرتی قدرتی کرنٹ کی مقدار میں بے ترتیبی ٹیومر یا کینسر کا باعث بنتی ہے۔ انہوں نے یہ بھی دریافت کیا کہ ان ٹیومر سیل میں Nerve Fiber کی موجودگی ان کو انسانی خیالات اور جذبات سے مستقل طور پر جوڑے رکھتی ہے اور وہ ٹیومر سیلز براہ راست اس کا اثر اور حکم قبول کرتے ہیں۔

راک فیلر Rockefeller یونیورسٹی، نیویارک کی کیرن بلک Karen Bulloch اس کی مزید وضاحت کرتے ہوئے کہتی ہیں کہ ہمارے دماغ میں

بچھے کروڑوں کی تعداد میں نازک دھاگے نما عصبون کا جال انتہائی حساس نیٹ ورک ہے اس میں پائے جانے والا ہر نیورون ہر لمحہ ہر آن متحرک رہتے ہیں۔ اور انسان پر وارد ہونے والے ہر احساس اور خیال پر مختلف طرح کے قدرتی کیمیکل یا مواد کا اخراج کرتے رہتے ہیں انہیں آپ پیغام رساں بھی کہہ سکتے ہیں۔ یہ کیمیکل آپ کے خیالات محسوسات پورے جسم تک پہنچاتے ہیں۔

مریض اپنی بیماری کے بارے میں کیا سوچ رکھتا ہے اور کتنا پر یقین اور پر امید ہے اس کا انحصار خارج ہونے والے کیمیکل نیومر سیلز پر بھی ہوتا ہے۔ یہ نیورون مریض کے صحت مند ہوجانے کا یقین ان سیل تک پہنچاتے ہیں جو امدافعتی نظام کو مضبوط اور ان نیومر سیلز کو کمزور کرتا چلا جاتا ہے۔

ایسا ہی کچھ ہیدر کے ساتھ ہوا۔ اس نے ایک لمحے کے لیے بھی یہ نہ سوچا کہ یہ مرض اس کی زندگی کو ختم کر سکتا ہے، اس نے ڈٹ کر نیومر کا مقابلہ کیا اور زندگی کی بازی جیت لی۔

لہٰذا سائنسدان اب اس بات پر قوی یقین رکھتے ہیں کہ انسانی سوچ میں اتنی صلاحیت اور قوت ہے کہ ذرا سے انداز فکر کی تبدیلی سے کینسر جیسے موذی مرض سے نجات حاصل کر سکتا ہے۔ یقیناً حیرت انگیز مگر ناقابلِ یقین نہیں ہے۔

آپ کا خون.... آپ کا رازداں

فارنسیک لیب کے لئے تو یہ ایک خوشخبری ہے۔ سائنسدان کہتے ہیں کہ خون کے محض اعشاریہ 5 ملی لیٹر کے قطرے جس میں تین ملین خون کے خلیات پائے جاتے ہیں، آپ کی خوراک اور آپ کی ماضی اور حالیہ بیماریوں کی بارے میں معلومات کا ریکارڈ فراہم کرنے کے لئے کافی ہیں۔

یہی نہیں بلکہ خون میں چند مخصوص کیمیائی مادوں کی موجودگی سے یہ بھی پتہ چل جاتا ہے کہ اس خون کا مالک کس سوچ اور فکر کا حامل ہے۔ اس کے دل میں خودکشی کی خواہش پنپ رہی ہے یا وہ بہت ہی زندہ دل اور خوش رہنے والا انسان ہے۔

مختصراً یہ کہ آپ کی سائیکی یعنی طرزِ فکر کیسی ہے آپ کی روح کیسی ہے یہ سب آپ کے خون کا ایک قطرہ بتا سکتا ہے۔

اس کی مزید وضاحت کے لئے رپورٹ شیلڈریک کہتے ہیں کہ ہر نفسیاتی کیفیت اپنے اثرات یا نشان خون میں چھوڑ جاتی ہے۔ خون ہمارے جسم میں واحد liquid اعضاء ہے جو کھربوں چھوٹے چھوٹے خلیوں cells پر مشتمل ہے۔

خون کا ہر انفرادی خلیہ خفیہ معلومات کا ذخیرہ ہے۔ ہمارے

جسم میں پھیلا نیوروںز کا جال دراصل ہمارے جذبات، احساسات اور کیفیات کا تابع ہے۔

ہم جس وقت جس احساس یا سوچ میں ہوتے ہیں چاہے وہ شعوری ہوں یا لاشعوری اسی لحاظ سے کیمیائی مادوں کا اخراج ہوتا ہے۔ یہ کیمیائی مادے اپنے کچھ نہ کچھ ذرات خون میں شامل کردیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ خون کا ہر خلیہ ہماری دماغی صلاحیت یا جسمانی حالت سے خوب واقف ہوتا ہے۔

اب مثال کے طور پر ڈپریشن کی بات کرتے ہیں۔ یہ ایک ایسا مرض ہے جس کا واضح اثر ہمارے خون میں نظر آتا ہے۔ امریکہ کی جان ہاپکنز John Hopkins یونیورسٹی کے ریسرچر بتاتے ہیں کہ جب ایک پوسٹ مارٹم رپورٹ کا تفصیلی مطالعہ کیا گیا تو ہمیں پتہ چلا کہ ایسے مریض جو کسی بھی قسم کی دماغی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں ان کے دماغ میں SKA2 نامی جین کا کردار کافی کم نظر آتا ہے۔ یہ جین ان لوگوں میں بھی سست ہوتی ہے جو لوگ خودکشی کی جانب مائل ہوتے ہیں۔ امریکی فزیالوجسٹ کی ایک تحقیقاتی ٹیم کا کہنا ہے کہ اب ایسے مخصوص بلڈ ٹیسٹ موجود ہیں جن کے ذریعے مریض کا بلڈ کاؤنٹ، نا صرف ڈپریشن بلکہ شیزوفیرونیا، اسٹریس، PTSD یعنی صدماتی اضطراب، بلکہ تقریباً ہر دماغی یا نفسیاتی بیماری کا پتہ دے سکتا ہے۔

دماغ دوسروں کے خیالات پڑھ سکتا ہے

اس تجربے کو جادو نہیں کہا جاسکتا کیونکہ حقیقتاً اس پر عمل ہوا ہے۔ اس تجربے نے اس بات کا ثبوت فراہم کیا ہے کہ ہمارا دماغ ہماری سوچ سے بھی بڑھ کر کہیں زیادہ قوت اور زیادہ صلاحیتوں کا مالک ہے۔

پچھلے 10 برسوں میں ہارورڈ یونیورسٹی کی ٹیلی پیتھی کے میدان میں یہ ایک بڑی کامیابی ہے۔ یہ الفاظ ہیں گیلیو روفینی Giulio Ruffini کے جو خود ہارورڈ یونیورسٹی کی اس مطالعاتی تحقیق کا حصہ تھے۔ ستمبر 2014ء میں ٹیلی پیتھی کا ایک کامیاب تجربہ کیا گیا جس میں ہزاروں کلومیٹر دور دو لوگوں کے درمیان سوچ کی منتقلی کا عمل انتہائی کامیابی کے ساتھ مکمل ہوا۔

حال ہی میں ریوپرٹ شیلڈریک نے بھی ایک تجربہ کیا۔ جس کے لیے چار لوگوں کو شامل کیا گیا جنہیں یہ پیشگوئی کرنی تھی کہ انہیں کون فون کرنے والا ہے۔ اس کے لیے ان چار لوگوں نے سب سے پہلے کنٹیکٹ نمبر منتخب کئے اور پھر ان چار افراد کو فون کرنے کے لیے کہا گیا۔ اب فون کی گھنٹی بج رہی ہے اور منتخب کردہ ان چار لوگوں کو فون اٹھانے سے پہلے یہ بتانا تھا کہ ان کے فون پر دوسری جانب کون ہے۔

ریوپرٹ شیلڈریک نے اس تجربے کے نتائج پر بات کرتے ہوئے کہا کہ شماریاتی لحاظ سے ہمیں اس تجربے میں پچیس فیصد کامیابی حاصل ہونے کی امید تھی۔ مگر ان چار لوگوں کے تجربے میں ہماری کامیابی پینتالیس فیصد رہی۔

جین... ہمارے اجداد کی ہسٹری

ہمارے جسم کی بے شمار خصوصیات جیسے ہماری رنگت، ہمارا کردار، ہماری شخصیت، وغیرہ وغیرہ، یہ ساری معلومات ہماری جین کے ذریعے ہمارے جسم میں اس وقت سے آجاتی ہے جب ہمارے دل نے دھڑکنا بھی شروع نہیں کیا ہوتا۔ یہ جین دراصل ہمیں ہمارے والدین سے ملتی ہے۔ یہ ہماری شخصیت کی بنیاد بنتی ہے۔ کسی بھی انسان کی زندگی کے تجربات، اس کے جذبات، اس کی جین کے ذریعے اس کی آنے والی اولادوں میں منتقل ہو جاتے ہیں۔

ریچل یہودا Rachel Yehuda نے جو کہ نیویارک کی ایک نیوروسائنٹسٹ Neuroscientist ہیں اس بات کی تصدیق کی ہے کہ ان تمام بچوں میں ذہنی دباؤ اور اسٹریس کی شدت نارمل سے بھی کہیں زیادہ پائی گئی جن کی حاملہ مائیں 11 ستمبر کے واقعے میں World Trade Centre سے قریب ترین تھیں۔

خاص کر وہ خواتین جو حمل کے تیسرے مرحلے میں تھیں۔ ان کی جین پر اس واقعے کے گہرے اثرات پڑے جو کہ آگے جا کر ان کی اولادوں میں منتقل ہو گئے۔ آج ایسے تمام بچوں میں بے جا خوف اور ذہنی دباؤ کی شرح اوسط درجے سے کہیں زیادہ نظر آتی ہے۔ ریچل اس بات کی مزید وضاحت کرتی ہیں کہ صدمائی تجربات ہمارے DNA پر اپنے اثرات چھوڑ جاتے ہیں۔ اور Cells کی منتقلی کے وقت وہ اثرات، ان لمحات کے جذبات اور احساسات آنے والی اولادوں میں منتقل ہو جاتے ہیں۔

وہ اپنی کتاب جذبات کے مالیکیولز Molecules of Emotions میں لکھتی ہیں کہ یادداشت صرف ہمارے دماغ ہی میں نہیں بلکہ پورے جسم میں پھیلے سائیکوسومیٹک نیٹ ورک Psychosomatic Network میں ہوتی ہے۔ (سائیکوسومیٹک علم طب میں اس ذہنی و جسمانی حالت کو کہتے ہیں جہاں جذباتی عوامل طبعیاتی علامات پیدا کرتی ہیں یہ خودکار اعصاب کے عمل میں زیادتی اور نروس سسٹم کے متاثر ہونے سے ہوتا ہے)۔ ایسے اور بہت سے انکشافات سے سائنسدانوں کو اس بات کا یقین ہو گیا ہے کہ صرف ہمارا دماغ ہی نہیں بلکہ پورا جسم معلومات کا خزانہ ہے۔ بس ہماری پہنچ اس تک کافی کم ہے۔

ڈچ کارڈیولوجسٹ پم وین لومل کے مطابق "ہمارے دماغ میں بے انتہا خفیہ صلاحیتیں پوشیدہ ہیں۔ ہمارا دماغ ایک طرح کا ریڈیو ریسیور ہے۔"

مرنے کے بعد ہمارا شعور زندہ رہتا ہے

وکی نوراتک Vicki Noratuk کو آج بھی سب کچھ یاد ہے۔ وہ نیلا Scrubs جو سرجن نے پہنا ہوا تھا، اس کے بالوں کا رنگ، یہاں تک کہ انکے چہرے بھی وہ پوری وضاحت کے ساتھ بتا سکتی تھی جو وہاں کمرے میں موجود تھے۔ حالانکہ آپریشن کے دوران کچھ دیر کے لئے اس کے دل کی دھڑکنیں بند ہو چکی تھیں اور وہ اپنے شعور میں نہ تھی۔ یہ بات ہے 22 سالہ وکی نوراتک کی جسے اپنے آپریشن میں ہونے والی ہر بات یاد ہے جبکہ وہ اپنے شعور میں نہ تھی۔

پم وین لومل Pim Van Lommel ایک ڈچ کارڈیولوجسٹ ہیں۔ یہ دنیا کے ماہر ترین ڈاکٹر ہیں، انہیں موت سے قریب کیسز handle کرنے کا بہت زیادہ تجربہ حاصل ہے۔ بقول ان کے ہمارے دماغ میں بے انتہا خفیہ صلاحیتیں پوشیدہ ہیں۔ ان کے خیال سے دماغ ایک طرح کا ریڈیو ریسیور ہے۔ ابھی جس کمرے میں آپ موجود ہوں گے وہاں ٹی وی اور موبائل فون کی وجہ سے لاتعداد برقی مقناطیسی لہریں موجود ہوں گی۔ آپ جیسے ہی اپنا فون آن کرتے ہیں فوراً ہی آپ کو سگنلز مل جاتے ہیں اور اطلاعات آنی شروع ہو جاتی ہیں، اور جیسے ہی فون آف کرتے ہیں تو سگنلز بھی بند اور اطلاعات کے آنے کا سلسلہ بھی منقطع ہو جاتا ہے، لیکن فون تو اپنی جگہ موجود رہتا ہے۔ فرض کریں کہ ایک آدمی کا دل بند ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے دماغ میں آنے والی اطلاعات کا سلسلہ بھی رک جاتا ہے یعنی دماغ کا ان ریڈیو ریسیور سے رابطہ منقطع ہو جاتا ہے، اور وہ بیکار ہو جاتا ہے۔ لیکن اچانک سے ایک اطلاع دماغ تک پہنچ جاتی ہے۔

ماہرین اس بات سے پریشان ہیں شعور جسم سے الگ ہو جائے تو یہ سب کیسے ممکن ہے، شاید اس بات کا جوب کوانٹم فزکس سے مل جائے جس کے مطابق یہ دنیا معلومات (Data) سے مل کر بنی ہے۔ جیسے ہی جسم کا تعلق شعور سے ختم ہو تا ہے، تو دماغ میں موجود تمام Data آزاد ہو جاتا ہے۔ یعنی مرنے کے بعد بھی وہ Data موجود رہتا ہے۔ لیکن کہاں....؟

سائنس ابھی اس سوال کا جواب ڈھونڈ رہی ہے۔

ہمارے اعضاء بھی یادداشت رکھتے ہیں

پرانی کہاوت ہے کہ پہلی دفعہ بائیک چلانے کا عمل آپ کبھی نہیں بھولتے۔ اور یہ بالکل صحیح بھی ہے۔ جب ہم اپنے اعصاب یا پٹھوں کو کسی کام کرنے کی مشق کراتے ہیں تو دراصل وہ اپنے اندر اس

طریقے کو محفوظ کر لیتے ہیں اور کبھی نہیں بھولتے۔

ایلیٹ ایتھلیٹ Elite Athletes کے سابق ماہر کھلاڑی، جنہوں نے پچھلے 20 سالوں سے اپنی روزانہ کی ورزش نہیں کی۔ اب اگر وہ اپنی ورزش دوبارہ شروع کرنا چاہیں تو تقریباً 40 فی صد سے کم وقت میں ہی وہ اپنے پٹھوں کو اس مشق کے لیے تیار کر لیں گے بہ نسبت ان لوگوں کے جنہوں نے کبھی ورزش نہ کی ہو۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ہمارے اعصاب دراصل ایک طرح کی یاداشت رکھتے ہیں جو ماضی کی کامیاب ترین مشقوں کو یاد رکھنے اور انہیں دوبارہ یاد دلانے میں مدد کرتی ہے۔ یہ یاداشت عضلاتی خلیوں Muscle Cells کے DNA میں موجود ہوتی ہے جو دوران مشق بحال ہو جاتی ہے۔

ان کا اندازا ہے کہ کسی بھی مشق کو آپ 30 سال تک کے لیے روک سکتے ہیں۔

یعنی آپ کے عضلات Muscle کسی بھی مشق کو 30 سال تک کے لیے اپنی یادداشت میں محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

وجدان کا تعلق دل سے ہے

ہم میں سے اکثر لوگ Vibes کے بارے میں بات کرتے ہیں، کہ کسی شخص میں اچھی Vibes ہوتی ہے اور کسی میں بری.... ان Vibes یا وائبریشن کا کسی شخص کے کسی عمل یا بات کیے بغیر ہی احساس ہو جاتا ہے۔ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کسی شخص کی محفل میں آمد سے محفل میں خوشگوار احساس ہوتا ہے، اور کبھی کسی شخص کی موجودگی سے محفل میں ایک عجیب سی کثافت اور ناگواری کی کیفیت سرائیت کر جاتی ہے، حالانکہ ان دونوں نے ظاہری طور پر نہ کوئی ایسا عمل کیا ہوتا ہے اور نہ کوئی گفتگو.... کیا ان کیفیات کو سائنسی سطح پر ثابت کیا جا سکتا ہے....؟

کیا ہم کسی شخص کے بارے میں پہلے سے ہی محسوس کر سکتے ہیں وہ ایک بری سوچ یا بری طرز فکر رکھتا ہے، یا کوئی شخص اچھی شخصیت کا مالک ہے، کوئی آدمی مجرمانہ ذہن رکھتا ہے یا نیک خصلت بندہ ہے۔

کسی شخص کی طرز فکر کو پہلے سے جان لینے کا

وجدان کیا ہم میں بدرجہ اتم موجود ہے۔

ہم جب دوسرے لوگوں کی Vibes میں داخل ہوتے ہیں تو کیا عمل وقوع پذیر ہوتا ہے۔

ماہرین برسوں سے اس سوال کا جواب ڈھونڈنے میں مصروف ہیں۔ لیکن وہ کہتے ہیں کہ اس کا تعلق ہمارے دماغ سے نہیں دل سے ہے۔

ماہرین کے مطابق ہمارا دل ایک طاقتور اور قابل پیمائش برقی مقناطیسی میدان Electromagnetic Field پیدا کرتا ہے۔ دل کی برقی سرگرمیوں کو نوٹ کرنے والا ایک سائنسی آلہ میگنیٹو کارڈیو گرافی Magnetocardiography ہے، اس آلے کا کام یہ جاننا ہے کہ ہمارے دل کے مقناطیسی میدان کی فریکوئنسی جب کسی دوسرے انسان کی فریکوئنسی سے انٹرایکٹ ہوتی ہے تو کیا ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق اس کے اثرات ایک فیٹ سے لے کر سو میٹر تک محسوس کیے جاسکتے ہیں۔

ہارٹ میتھ Heart Math انسٹی ٹیوٹ کی ایک تحقیق میں شامل شرکاء کو 45 تصاویر کی ایک سیریز دکھائی گئی جس میں 30 تصاویریں غیر متعلقہ تھیں ... تصاویر میں خوشی، غم اور غصہ کے جذبات ابھارتی تھیں۔ ان شرکاء کے دل اور دماغ کی حرکات پر نظر رکھنے کے لیے الیکٹروکارڈیوگرام ECG اور الیکٹرو انسیفلوگرام EEG لگائے گئے، تجربات میں دیکھا گیا کہ جب بھی کسی شخص کے سامنے کوئی جذباتی تصویر آئی، اس کے دماغ سے پہلے اس کے دل میں ردعمل ظاہر ہوا۔ دوسری بات یہ سامنے آئی کہ مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں یہ ردعمل زیادہ تیزی سے ہوا۔

ماہر حیاتیات رئیوپرٹ شیلڈریک نے 6 ہزار سے زائد مافوق الفطرت کیسز پر بھی کام کیا ہے۔

آپ اپنے دل کے اسی وجدان پر بھروسہ کرنے کے بعد اس شخص سے بات کرنے میں زیادہ پر اعتماد ہوتے ہیں۔ یہ دل کی انٹیلی جنس ہے جو مسلسل آپ کے لئے وائبریشن اسکین کررہی ہے۔ آپ اپنے دل کے اندر کچھ غلط محسوس کرتے ہیں یا آپ کو آپ کے ارد گرد کسی کے بارے میں ایک برا احساس ملتا ہے تو یہ صرف ایک احساس نہیں ہوتا، یہ آپ کے دل کی انٹیلی جنس یا وجدان ہے جو آپ کی حفاظت کے لئے کوشش کررہا ہوتا ہے کہ آپ کو ممکنہ خطرات سے متنبہ کرسکے۔

قسط نمبر 6

ایکسپرٹ اپنے مریضوں کو مائینڈ فلنیس کے بارے میں سمجھاتے ہوئے ایک چارٹ بناتے ہیں.... اس کی وضاحت کچھ اس طرح سے ہوتی ہے۔

آیئے اس بات کو مزید آسان الفاظ میں سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔

مائینڈ فلنیس ایک سائنس ہے اور یہ ایک ایسا آرٹ بھی ہے جو آپ کو آپ سے ملاتا ہے۔ روز مرہ کے کاموں کے دوران ہمارا دھیان اس کام سے زیادہ دیگر خیالات اور سوچوں میں الجھا ہوا ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر آپ کسی دعوت سے رات میں دیر سے گھر واپس آئے، صبح دیر سے آنکھ کھلی۔ آپ کو آفس پہنچنے میں دیر ہوگئی۔ نتیجے میں سارا دن آپ کا موڈ آف رہا آپ سارا دن ایک مشین کی طرح کام تو کرتے رہے مگر صبح صبح ہونے والی ذرا سی بھگدڑ کے بارے سارا دن سوچتے رہے۔ ایسا تقریباً سب

آپ کا دھیان گھڑی کی سوئیوں کی جانب ہے۔ یا پھر اس بات پر کہ آج شام میں فلاں جگہ جانا ہے، کہیں دیر نہ ہو جائے، پتا نہیں بل جمع ہوا ہوگا کہ نہیں ہوا، یا پھر یہ کہ لنچ تو بنالیا۔ اب ڈنر میں کیا بنایا جائے، کل سالن تو کسی کو پسند نہیں آیا تھا۔ آج شام کے لئے کیا بناؤں۔

مائنڈ فلنیس ایک ایسا آرٹ بھی ہے جو آپ کو آپ سے ملاتا ہے۔

شاہینہ جمیل

کہنے کو تو یہ روز مرہ کی پلاننگ ہے۔ مگر اس کا بھی ایک وقت بنایئے۔ اس طرح مسلسل کسی سوچ میں ڈوبے رہنا تھکن، تھکاوٹ اور منتشر خیالی کا باعث بنتا ہے۔ یہ بہت ضروری ہے کہ آپ جس وقت جو کام کررہے ہیں اس کے ساتھ انصاف کرتے ہوئے مکمل وقت اور توجہ اس کام پر ہی مرکوز کیجئے۔ اس سے آپ خود نوٹس کریں گے کہ آپ کا وقت بھی بچے گا اور آپ کو تھکاوٹ بھی کم ہوگی۔

آج بات کرتے ہیں اپنے ان دوستوں کی جو ہر وقت معروف رہتے ہیں۔ یا وقت کی کمی کا شدت سے

ایک کام کا انتخاب کر لیجئے جسے آپ مائینڈ فلنیس کے ساتھ کریں گے۔ یہ کوئی بھی کام ہو سکتا ہے ،مثال کے طور پر صبح یا شام کی چائے، تھوڑی دیر کی چہل قدمی کر لیجئے ، یا پھر برتن یا کپڑے دھونے کا کام۔ اگر آفس میں ہیں تو چائے ٹائم، یا پھر آفس سے کینٹین تک کی واک، جو ہو سکتا ہے کہ محض دو سے تین منٹ کی ہو، آپ مائینڈ فلنیس سے کیجئے۔

3.۔اب جو بھی اس پانچ منٹ کے لئے آپ کریں اس پر اپنا پورا فوکس رکھیئے۔ آپ کیا کر رہے ہیں۔ اس کام کو دیکھیئے، سنئے، محسوس کیجئے، سانس کھینچئے، ماحول میں رچی مہک کو سونگھیئے، چھو کر محسوس کیجئے۔

4.۔یہاں ہم وضاحت کے لئے ایک مثال برتن دھونے کی لے لیتے ہیں۔ فرض کریں آج آپ کی ماسی نہیں آئی اب آپ کو برتن خود ہی دھونے ہیں۔ کام بھی زیادہ ہے مگر سب کچھ تھوڑی دیر کے لئے بھول کر صرف پانچ منٹ کے لئے خود کو ترجیح دیجئے۔

5.۔خود کو اس ایکٹوٹی کے لئے تیار کیجئے

گلہ کرتے ہیں۔ ایسے دوست عموماً یہ کہتے نظر آتے ہیں کہ یار بہت بزی ہوں سر کھجانے کی بھی فرصت نہیں ملتی۔ اور آپ ایسے لوگوں کو فوراً پہچان بھی لیں گے۔ ان کی اڑی اڑی رنگت، ماتھے پر شکنیں، چہرے پر تھکاوٹ۔ جب صبح سو کر اٹھتے ہیں تو آنکھیں اتنی سوجھی ہوئی ہوتی ہیں جیسے اب سونے جا رہے ہیں یعنی صبح کی تازگی سے بالکل عاری۔ ہر وقت کسی ٹرین میں سوار محسوس ہوتے ہیں۔ کہیں بیٹھے بھی ہوں تو سیل فون پر مسلسل اپنے کاروباری معاملات ڈیل کرتے نظر آتے ہیں۔ اور تو اور خواتین جو ہمہ وقت خود کو گھر کے چھوٹے چھوٹے کاموں میں الجھائے رکھتی ہیں اکثر محفل میں اپنی مصروفیت پر ہی تذکرہ کرتی نظر آتی ہے۔ کبھی ماسی کے نہ آنے کا موضوع تو کبھی بچوں کی شرارتیں اور پھر ان کی گرم مزاجی سے آگے بات بڑھ ہی نہیں پاتی۔ لو جی زندگی تمام ہوئی۔ اتنا وقت ہی نہیں ملا کہ کبھی اپنی ذات سے ملتے اور قدرت کی خوبصورتی کے گن گاتے۔

مائینڈ فلنیس ایکٹویٹی

مصروف لوگوں کے لئے

1.۔ آپ اپنے انتہائی مصروف ترین دن میں سے اپنے آپ کو صرف پانچ منٹ دیجئے۔

6۔اب جب آپ برتن دھونا شروع کررہی ہیں۔تو آپ کا دھیان صرف آپ کے ہر عمل پر ہے۔

7۔بہتے پانی کی آواز پر دھیان دیجیے۔

8۔جو واشنگ ڈٹرجنٹ آپ استعمال کرتی ہیں۔اسے اپنے ہاتھوں کی کھال پر محسوس کیجیے۔کیا اس کا احساس ملکی یا ریشمی سا ہے؟۔یا پھر تھوڑا دانے دار ہے یا پھر کوئی اور احساس ہے۔

9۔اس کی خوشبو کیسی ہے۔ عموماً واشنگ ڈٹرجنٹ کی خوشبو بہت اچھی ہوتی ہے۔اسے انجوائے کیجیے۔

10۔اس دوران دیکھئے کہ پانی میں بلبلے بنتے ہیں۔انھیں نوٹس کیجیے۔جب وہ پھٹتے ہیں تو ان کی آواز کو سنئے۔

11۔اس دوران آپ کا دھیان جیسے ہی بٹنے لگے خود کو واپس اپنے ٹاسک پر لائیے۔

12۔اپنے ہر سٹیپ پر غور کیجیے۔آپ نے برتن دھوئے انہیں اسٹینڈ میں رکھا۔

13۔آپ کے برتنوں میں کیسی چمک آئی ہے۔ اسے دیکھیے

14۔آپ کے ہاتھوں کی کھال پر اس کا کیا احساس ہوا۔محسوس کیجیے

15۔آپ نے کوئی موئسچرائزر استعمال کیا اس کی خوشبو، آپ کے ہاتھوں پر اس کا احساس کیسا لگ رہا ہے۔

16۔آپ کا برتن دھونے کا یہ تجربہ کیسا رہا، اچھا یا برا، آپ نے کیسا محسوس کیا۔ بغیر کسی وضاحت کے اسے جاننے کی کوشش کیجیے۔

17۔اچھا لگا تو اچھا اور اگر برا لگا تو برا۔اس کی کوئی صفائی پیش مت کیجیے۔

18۔اور بس آپ کی یہ مائینڈ فلنیس ایکٹویٹی مکمل ہوگئی۔

19۔اب آپ پھر سے مصروف ہونے کئے تیار ہیں۔

20۔یہاں سہیلیوں سے درخواست ہے کہ برتن دھونے کا پڑھ کر گھبرا مت جایئے گا۔یہ ایک مثال ہے۔آپ کوئی اور ایکٹویٹی بھی لے سکتی ہیں جو بھی چاہے۔مگر کیجیے گا اسے پوری ایمانداری یعنی مائینڈ فلنیس کے ساتھ۔

Mindfulness Day

مائینڈ فلنیس ڈے

مائینڈ فلنیس ایکسپرٹ کہتے ہیں کہ اگر ہفتے میں کوئی ایک دن بھی آپ مائینڈ فلنیس کے ساتھ گزاریں تو اس کی افادیت جاننے میں آپ کو برس لگ جائیں گے۔یہ ایسے افراد کے لئے انتہائی مفید ہے جو کسی بھی طور خود کو مصروفیت کے جال سے باہر نہیں نکال پاتے۔جیسے جیسے وہ یہ ایک دن مائینڈ فلنیس کے ساتھ گزارتے ہیں۔انھیں احساس ہوتا ہے کہ وہ ایک خود ساختہ جال میں قید تھے۔ اس آگہی پر وہ قدرت کے شکر گزار بھی ہوتے ہیں۔

اگر مائینڈ فلنیس کی یہ مشق آپ پابندی سے کرتے رہے تو بہت جلد آپ خود اپنے اندر ایک مثبت تبدیلی محسوس کریں گے۔یہ مشق آپ کی پورے ہفتے کی تھکاوٹ اور زائل شدہ توانائی کو پھر سے بحال کرے گی۔ سب سے بڑھ کر یہ کہ یہ عمل آپ کو اپنے موجودہ لمحے سے لطف اندوز ہونا سکھاتا ہے۔اب اس کا کیا طریقہ کار

9۔اب جب منہ دھونے کی باری آئی تو صابن کی مہک کیسی ہے؟ یہ آپ کی اسکن پر کیسا احساس دے رہا ہے؟محسوس کیجئے کہ پانی ٹھنڈا ہے یا گرم ۔جب آپ پانی کے چھپکے منہ پر مارتے ہیں تو کیسا لگ رہا ہے ۔اس تازگی کے احساس سے لطف اندوز ہوئیے۔

ہے۔ آیئے مرحلہ وار آپ کو بتاتے ہیں۔

1۔آپ پورے ہفتے کا کوئی ایک دن منتخب کر لیجئے۔ جس دن آپ خود کو دیگر مصروفیات سے آزاد رکھ سکیں۔

2۔اس دن کو مائینڈ فلنیس ڈے نام دیجئے۔ کیونکہ اس دن آپ نے ہر کام مائینڈ فلنیس سے کرنا ہے۔

3۔یہ ہفتہ بھی ہو سکتا ہے یا اتوار یا کوئی اور دن ہو سکتا ہے۔

4۔اس دن کی صبح جب آپ کی آنکھ کھلے گی تو آپ جلدی سے بستر چھوڑ کر باتھ روم کی جانب نہیں دوڑیں گے اور نہ ہی دوسروں کو جاگنے کے لئے آوازیں لگائیں گے۔

5۔آنکھ کھلنے کے بعد تھوڑی دیر لیٹے رہئے۔

6۔اپنے چہرے پر ایک ہلکی سی مسکان لائیے اور بہت آرام سے پر سکون انداز میں بستر چھوڑ دیئے۔

7۔اب آج کے دن یہ ایک ہلکی سی مسکراہٹ آپ کی شخصیت کا حصہ ہے۔

8۔جب دانت برش کرنا شروع کریں تو نوٹس کیجئے کہ جب برش آپ کے دانتوں کو چھوتے ہیں اس میں سختی ہے یا نرمی، اس کو محسوس کیجئے۔ٹوتھ پیسٹ کونسا استعمال کر رہے ہیں اس کا رنگ، اس کا ذائقہ کیسا محسوس ہو رہا ہے۔

10۔ٹھنڈے پانی کی بوندیں چہرے پر پھسلتی جاتی ہیں اور ایک ٹھنڈک کے ساتھ بڑی اچھی سی سینسیشن بھی ہوتی ہے۔آپ اسے انجوائے کیجئے اور خدا کا شکر ادا کیجئے۔

11۔تو جناب یہ ہیں آپ کے مائینڈ فلنیس ڈے کی شروعات۔ اب آج کے دن کوئی بھی کام الجھن میں نہیں کرنا۔ آج آپ جو بھی کام کریں اسے پورے دھیان اور انہماک سے کیجئے۔

12۔ہر مرحلہ پر اپنی پوری توجہ مرکوز رکھیئے۔

13۔ایکسپرٹ کہتے ہیں کہ آپ کی توجہ اپنے موجودہ لمحے پر اتنی زیادہ مضبوط ہونی چاہیئے کہ وہ لمحہ آپ کو یاد رہ جائے۔

14۔اس دوران آنے والے ہر خیال اور سوچ کو رد کرتے چلے جائیے۔

15۔آج کے دن آپ کی ڈیوٹی ہے کہ اپنے خیالات کو بھٹکنے نہیں دینا۔

16۔اپنا پورا فوکس اس کام اور لمحے پر رکھنا ہے جو آپ انجام دے رہے ہیں۔ چاہے وہ گھر کے کام ہوں، لان یا صحن کی دھلائی ہو یا گاڑی کی مرمت، اگر کچھ نہیں تو اپنے لئے چائے بنایئے، اس دوران پانی میں جوش آنے سے پتی کے رنگ آنے تک اور پھر اس کی خوشبو،

واہ... گہری سانس لیجئے اور ہلکا سا مسکرائیے۔

17۔ چائے کا کپ لے کر کسی آرام دہ جگہ بیٹھئے۔ اوروں کے لئے بھی چائے بنائیے اور ان لمحات کو، چائے کے ذائقے کو سب کے ساتھ انجوئے کیجئے۔

18۔ اگر اس دوران کوئی آپ سے جلدی کرنے کو کہتا ہے تو خود کو ریلیکس رکھیئے کیونکہ آج تو آپ نے گھڑی بالکل بھی نہیں دیکھنی۔

19۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آج آپ کسی سے ملیں گے نہیں یا کوئی سوشل ایکٹوٹی نہیں کرسکتے۔ بالکل کرسکتے ہیں مگر مائینڈ فلنیس کے ساتھ۔ پرسکون اور ہر لمحہ کو محسوس کرتے ہوئے۔

20۔ آج آپ جلدی میں نہیں ہیں۔ آج آپ اپنے ہر قدم کو، اپنے ہر عمل کو اور اپنے جسم کی ہر حرکت کو محسوس کریں گے۔

21۔ اس دوران آنے والے ہر خیال کو رد بھی کرتے جائیں گے۔

22۔ رات ہو گئی اور آج کا دن بہت ریلیکس اور پرسکون گزرا۔ بستر پر نیم دراز ہوتے وقت اپنے جسم کے ہر حصے میں آرام کو محسوس کیجئے اور سوچئے کہ آج کا یہ مائینڈ فلنیس کا تجربہ کیسا رہا۔

23۔ یاد رہے آپ نے فیصلہ کن نہیں بننا۔ یعنی غیر جانبدار رہنا ہے۔ اچھا ہو یا برا جیسا محسوس ہو اسے ویسا ہی کہنا ہے۔

24۔ اپنی آنکھوں کے ڈیلوں پر نیند کی آمد کو محسوس کیجئے۔ اسے خوش آمدید کہیئے۔

25۔ اللہ کا شکر ادا کیجئے کہ اسنے آپ کو کتنی نعمتوں سے نوازا ہے۔

26۔ اب آپ پورا ایک ہفتہ مصروفیت میں گزارنے کے لئے ری چارج ہیں۔

نوٹ: یاد رکھنے کی باتیں

آج آپ کا مائینڈ فلنیس ڈے ہے۔ اس کی یاد دہانی کے لئے آپ یہ بھی کرسکتے ہیں چھوٹے کارڈز پر مسکراتے چہرے ذرا کرسکتے ہیں۔ ان کے درمیان مائینڈ فلنیس ڈے لکھ کر مختلف جگہوں پر سجا دیجئے۔ لان میں، یا بیڈ کے سرہانے، کچن کے کسی کونے پر، لاونج میں کہیں بھی سجا دیجئے۔

دوستو...! یہ تو بات ہوئی مصروفیت میں مائینڈ فلنیس پریکٹس کی۔ آنے والی قسط میں ہم بات کریں گے ان لوگوں کی جنہیں شکایت ہے کہ ان کی سوچ منجمد ہو گئی ہے یا انہیں لگتا ہے ان کی میں کوئی احساس باقی نہیں رہا۔ اور ہاں مون سون کی ابتداء ہو چکی ہے۔ پاکستان کے بہت سے علاقوں میں لوگ ابر رحمت سے فیض یاب ہو رہے ہیں۔ اگلی قسط میں ہم بھی کچھ بات کریں گے مائینڈ فلنیس کے ساون کی۔ مائینڈ فلنیس کا یہ ساون آپ کو کس طرح سیراب کرے گا۔ اس کے لئے انتظار کیجئے اگلی قسط کا۔

(جاری ہے)

سیلف میڈ نہیں، اللہ میڈ

جاوید چوہدری

''اس کی وجہ تکبر ہے۔ ہر کامیاب انسان اپنی کامیابی کو ذاتی اچیومنٹ سمجھتا ہے۔ یہ احساس اس کے اندر غرور اور تکبر پیدا کر دیتا ہے اور یہاں سے خرابی جنم لیتی ہے''....

ان کے چہرے پر مسکراہٹ تھی، یہ ایک خاص قسم کی مسکراہٹ تھی اور یہ مسکراہٹ دنیا کے ہر صوفی، ہر نیک، عالم اور اصلی دانشور کے چہرے پر ہوتی ہے۔ دنیا کا ہر صوفی، ہر عالم اور ہر نیک شخص اپنی نیکی، اپنے علم اور اپنے تصوف کو لوگوں سے چھپا کر رکھتا ہے لیکن وہ اپنی مسکراہٹ نہیں چھپا پاتا۔

یہ مسکراہٹ اچھے لوگوں کا ٹریڈ مارک ہوتی ہے اور یہ آپ کو مدر ٹریسا سے لے کر نیلسن منڈیلا، میاں محمد بخش سے شاہ حسین اور امام غزالی سے لے کر مولانا روم تک دنیا کے ہر اچھے، بڑے، نیک، عالم اور صوفی کے چہرے پر دکھائی دیتی ہے۔

میں نے ہمیشہ اچھے لوگوں کو ان کی اس مسکراہٹ سے پہچانا، میں نے ان سے ایک ایسا سوال پوچھا جو میرے دل میں ہمیشہ سے کھٹکتا چلا آرہا ہے۔ میں نے ان سے پوچھا ''دنیا کا ہر کامیاب انسان آخر میں تنہا کیوں ہوتا ہے''.... انھوں نے فوراً جواب دیا ''اپنے تکبر اور غرور کی وجہ سے''....

میں ان سے تفصیل کا متقاضی تھا، وہ بولے ''دنیا میں تکبر کی سب سے بڑی شکل سیلف میڈ ہے'' میں نے حیرت سے ان کی طرف دیکھا، انھوں نے فرمایا ''جب کوئی انسان اپنے آپ اور اپنی کامیابیوں کو سیلف میڈ کا نام دیتا ہے تو وہ نہ صرف اللہ تعالیٰ، قدرت اور فطرت کی نفی کرتا ہے بلکہ وہ ان تمام انسانوں کے احسانات اور مہربانیوں کو بھی روند ڈالتا ہے جنھوں نے اس کی کامیابی میں مرکزی کردار ادا کیا تھا اور یہ دنیا کا بدترین تکبر ہوتا ہے'' وہ رکے، چند لمحے سوچا اور اس کے بعد بولے ''تم فرعون اور نمرود کو دیکھ لو، یہ دونوں انتہا درجے کے ذہین، فطین اور باصلاحیت حکمران تھے، فرعون نے نعشوں کو حنوط کرنے کا طریقہ ایجاد کیا تھا۔ اس نے ایک ایسی سیڑھی بھی بنوائی تھی جو قیامت تک منہدم نہیں ہوتی، اس نے ایسے احرام بھی تیار کیے تھے جن کی ہیئت کو آج تک کی جدید سائنس نہیں سمجھ پائی، اس نے دنیا میں آبپاشی کا پہلا

> خود کو سیلف میڈ کہنے والا شخص نعوذ باللہ نہ صرف اس سے برتری کا دعویٰ کرتا ہے بلکہ وہ دنیا بھر کے ان لوگوں کے احسانات بھی فراموش کر دیتا ہے جنھوں نے اس کی کامیابی میں کلیدی کردار ادا کیا

نظام بھی بنایا تھا اور فرعون کے دور میں مصر کے صحراؤں میں بھی کھیتی باڑی ہوتی تھی لیکن یہ فرعون بعد ازاں عبرت کی نشانی بن گیا۔ کیوں....؟"

انھوں نے میری طرف دیکھا، میں نے فوراً عرض کیا "اپنے تکبر، اپنے غرور کی وجہ سے" انھوں نے اثبات میں سر ہلایا اور مسکرا کر بولے "ہاں لیکن فرعون کا تکبر سیلف میڈ لوگوں کے غرور سے چھوٹا تھا، اس نے صرف اللہ کی نفی کی تھی، وہ اللہ کے سوا اپنے تمام بزرگوں، اپنے تمام دوستوں اور اپنے تمام مہربانوں کا احسان تسلیم کرتا تھا۔

وہ اپنے استادوں کو دربار میں خصوصی جگہ دیتا تھا اور وہ اپنی بیویوں کا اتنا احترام کرتا تھا کہ اس نے اپنی اہلیہ محترمہ کے کہنے پر حضرت موسیٰ کو گود لے لیا تھا"
وہ رکے اور دوبارہ بولے:

"تم نمرود کو دیکھو، نمرود نے کھیتی باڑی کے جدید طریقے ایجاد کرائے تھے، اس نے دنیا میں پہلی بار زمین کو یونٹوں میں تقسیم کیا تھا، اس نے اونچی عمارتیں بنوائیں تھیں، اس نے شہروں میں فوارے لگوائے تھے، اس نے دنیا میں پہلی بار درخت کاٹنے کی سزا تجویز کی تھی اور وہ دنیا کا پہلا بادشاہ تھا جس کے ملک سے غربت اور بے روزگاری ختم ہو گئی تھی اور جس کی رعایا کا ہر فرد خوشحال اور مطمئن تھا لیکن پھر یہ بادشاہ بھی اللہ کے عذاب کا شکار ہوا۔

کیوں....؟"

میں نے فوراً عرض کیا "غرور کی وجہ سے" انھوں نے اثبات میں سر ہلایا اور بولے "ہاں وہ اللہ کے وجود کی نفی کا مرتکب ہوا تھا اور یہ اس کا واحد جرم تھا جب کہ عام زندگی میں وہ ایک اچھا انسان اور شاندار بادشاہ تھا، وہ مہمان نواز تھا، وہ شاعری کو ہاتھ سے نہیں جانے دیتا تھا، اس نے اپنے دربار میں دنیا جہاں کے عالم اور ماہرین جمع کر رکھے تھے، وہ بہادری اور شجاعت میں یکتا تھا، وہ اپنے دوست احباب، ماں، باپ اور عزیز رشتے داروں کا بھی احترام کرتا تھا اور وہ لوگوں کے احسانات اور مہربانیوں کو بھی یاد رکھتا تھا لیکن اس نے اللہ کی ذات کی نفی کی، خود کو خدا کہہ بیٹھا اور اللہ کی پکڑ میں آ گیا"
وہ رک گئے۔ وہ چند لمحے سوچتے رہے اور اس کے بعد بولے:

"فرعون اور نمرود نے صرف اللہ کی ذات میں برابری کی تھی جب کہ خود کو سیلف میڈ کہنے والا شخص نعوذ باللہ نہ صرف اس سے برتری کا دعویٰ کرتا ہے بلکہ وہ دنیا بھر کے ان لوگوں کے احسانات بھی فراموش کر دیتا ہے جنھوں نے اس کی کامیابی میں کلیدی کردار ادا کیا چنانچہ یہ شخص فرعون اور نمرود کے مقابلے میں بھی کئی گنا بڑے غرور اور تکبر کا مظاہرہ کرتا ہے لہٰذا یہ آخر میں اللہ کی پکڑ میں آ جاتا ہے اور اللہ تعالیٰ اس پر تنہائی کا عذاب نازل فرما دیتا ہے"....

وہ رکے، انھوں نے ایک لمبا سانس لیا اور دوبارہ بولے "انسان مجلسی جانور ہے۔ انسان، انسان کا محتاج ہے، ہم سب اپنے جیسے لوگوں میں بیٹھنا چاہتے ہیں، ان کے ساتھ گپ شپ کرنا چاہتے ہیں، ان کے ساتھ اپنے جذبات شیئر کرنا چاہتے ہیں، ہمارے لیے سب سے بڑی سزا تنہائی ہوتی ہے.... اسی لیے قید تنہائی کو دنیا میں سب سے سنگین سزا قرار دیا گیا۔

انسان بڑے سے بڑا عذاب برداشت کر جاتا ہے لیکن وہ تنہائی کی سزا نہیں بھگت سکتا۔ اللہ تعالیٰ کیونکہ ہماری رگ رگ، ہماری نس نس سے واقف ہے چنانچہ وہ خود کو سیلف میڈ قرار دینے والوں کو تنہائی کی حتمی سزا دیتا ہے۔ تم دیکھ لو، دنیا میں جس بھی شخص نے خود کو

سیلف میڈ قرار دیا۔ جس نے بھی اپنی اچیومنٹس کو اپنی ذاتی کوشش، جدوجہد اور محنت کا نتیجہ کہا وہ کامیابی کی آخری اسٹیج پر پہنچ کر تنہائی کا شکار ہو گیا۔ وہ تنہائی کی موت مرا".....

وہ خاموش ہو گئے، میں چند لمحے انھیں دیکھتا رہا، جب خاموشی کا وقفہ طویل ہو گیا تو میں نے عرض کیا "ہمیں سیلف میڈ کے بجائے کیا کہنا چاہیے" وہ فوراً بولے

"اللہ میڈ"

وہ چند لمحے مجھے دیکھتے رہے اور اس کے بعد بولے "کامیاب اور کامران لوگوں پر اللہ کا خصوصی کرم ہوتا ہے، اللہ ان لوگوں کو کروڑوں، اربوں لوگوں میں سے کامیابی کے لیے خصوصی طور پر چنتا ہے، انھیں ویژن اور آئیڈیاز دیتا ہے، ان کو محنت کرنے کی طاقت دیتا ہے۔

انھیں دوسرے انسانوں کے مقابلے میں زیادہ توانائی بخشتا ہے، ان کے آگے بڑھنے کے خصوصی مواقع پیدا کرتا ہے، ان کے لیے کامیابی کے راستے کھولتا ہے، معاشرے کے بااثر اور اہم لوگوں کے دلوں میں ان کے لیے محبت اور ہمدردی پیدا کرتا ہے اور آخر میں تمام لوگوں کو حکم دیتا ہے وہ ان لوگوں کو کامیاب تسلیم کریں۔ وہ اپنی نشستوں سے اٹھ کر ان کے لیے تالی بجائیں۔ اگر یہ حقیقت ہے تو پھر ہم لوگ اور ہماری ساری کامیابیاں اللہ میڈ نہ ہوئیں، تم سوچو، تم بتاؤ"۔ انھوں نے رک کر میری طرف دیکھا، میں نے اثبات میں سر ہلا دیا۔

وہ بولے "اور جب کوئی کامیاب شخص اپنی کامیابی کو اللہ کا کرم اور مہربانی قرار دیتا ہے تو اللہ تعالیٰ اس کے جواب میں اس کے گرد رونق لگا دیتا ہے، وہ لوگوں کے دلوں میں اس شخص کے لیے محبت ڈال دیتا ہے۔ یوں یہ شخص زندگی کی آخری سانس تک لوگوں کی محبت اور رونق سے لطف اٹھاتا رہتا ہے۔

اللہ اس کی زندگی پر تنہائی کا سایہ نہیں پڑنے دیتا"۔ میں نے ان کی طرف دیکھا اور ڈرتے ڈرتے پوچھا "پھر انسان کی زندگی میں اس کی کوشش اور جدوجہد کا کیا مقام ہوا".....

انھوں نے غور سے میری طرف دیکھا اور بولے "ہماری کیا مجال ہے ہم اس کی اجازت کے بغیر محنت کر سکیں یا ہم اس کی مہربانی کے بغیر جدوجہد کر سکیں، ہم میں تو اتنی مجال نہیں کہ ہم اس کی رضامندی کے بغیر اس کا نام تک لے سکیں۔

پھر ہماری محنت، ہماری جدوجہد کی کیا حیثیت ہے، یہ سب اللہ کی مہربانی کا کھیل ہے، یہ سب اللہ میڈ ہے، ہم اور ہم سب کی کامیابیاں اللہ میڈ ہیں

خدا کے بندو.....! اللہ کے کریڈٹ کو تسلیم کرو تاکہ تمہاری زندگیاں تنہائیوں سے بچ سکیں، تم پر غم کا سایہ نہ پڑے"۔

وہ رکے اور اس کے بعد زور دے کر بولے "یاد رکھو، زندگی میں کبھی خود کو سیلف میڈ نہ کہو، ہمیشہ اپنے آپ کو اللہ میڈ سمجھو، اللہ تم پر بڑا کرم کرے گا".....

*

ایک سچے انسان سے کسی نے کہا کہ آپ کا خیال ہے کہ خدا ہر ایک کو رزق دیتا ہے لیکن شہر میں کئی لوگ ایسے ہیں جنہیں دو وقت کی روٹی نصیب نہیں۔ سچے شخص نے جواب دیا کہ یہ بات ہے تو شہر میں کچھ لوگ ایسے ضرور ہوں گے جنہیں ان کی ضرورت سے بڑھ کر نصیب ہے۔

بات دراصل یہ ہو رہی ہے کہ دولت کی یا دوسرے لفظوں میں دنیا کے وسائل کی تقسیم کیونکر ہو۔ کہیں دولت یا تو آسمان سے برس رہی ہے اور کہیں زمین سے پھوٹی پڑ رہی ہے۔ کہیں کوڑے کے ڈھیر سے سڑی جیسی چیزیں اٹھا کر کھانے والے بھوکے اور ترسے ہوئے بچوں کے منظر ہیں جو دیکھے نہیں جاتے۔ میں سمجھتا ہوں کہ اس میں سارا قصور نہ ہمارا ہے نہ ان کا۔ اس میں تمام کا تمام قصور خود دولت کا ہے۔ لفظ دولت کے نام سے آپ کے ذہن میں نوٹوں اور سکوں کی تصویر ابھرتی ہے، وہی چھلاوہ جو گھڑی میں یہاں ہوتا ہے اور گھڑی میں وہاں۔ جسے نہ چین ہے نہ قرار اور جو اور کچھ کرے نہ کرے، انسان کا سر ضرور پھرا دیتا ہے۔ دولت کی سب سے بڑی جو خوبی ہے وہی اس کی سب سے بڑی خرابی ہے۔ جس کے پاس آجائے اسے اور کی

رضا علی عابدی

حمادی الوکیا نے لکھا ہے کہ وہ دنیا میں پناہ گزینوں کے لیے ایک ادارہ بنا رہے ہیں جس کا نام ننف ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ میں کھلے عام وعدہ کر رہا ہوں کہ نہ صرف اپنی ذاتی دولت کا بڑا حصہ دوں گا بلکہ مجھ سے جو بھی بن پڑے گا وہ کروں گا تاکہ پناہ گزینوں کو سہارا ملے اور اس انسانی بحران کے خاتمے میں مدد ملے۔

ہوس ہو جاتی ہے۔ یہ میں کوئی بڑا انکشاف نہیں کر رہا۔ یہی ہوتا آیا ہے کہ یہ بلا جس گھر میں اور جس سر میں سمائی پھر اسے چین نصیب نہیں ہوتا۔ پھر ہمارے بڑے بھی کہہ گئے ہیں کہ یہ ایک اصول ہے کہ پیسے کو پیسہ کھینچتا ہے۔ جس کے پاس آگیا سمجھو اس کے ہاں ٹونٹی کھل گئی۔ اب یہ سلسلہ رکنے والا نہیں۔ یہ ضرور ہے کہ ایسے میں انسان کا ظرف کھل جاتا ہے۔ کچھ لوگ اس کی قدر نہیں کرتے اور کچھ اتنی زیادہ قدر کرنے لگتے ہیں کہ ان بزرگ کا حکایت یاد آتی ہے کہ مسجد کی راہ سے لوٹ آئے اور بیوی کو آواز دی کہ دیکھنا میں چراغ جلتا چھوڑ آیا ہوں، اسے بجھ دینا کہ بلا سبب تیل جلے گا۔ بیوی نے آواز دی کہ وہ تو میں نے پہلے ہی بجھا دیا، تم ناحق واپس آئے کہ راہ میں جوتی گھسی ہوگی۔ بزرگ نے کہا آفریں ہے تمہاری دانش مندی پر، جوتی تو میں نے پہلے ہی بغل میں دبائی ہے۔

ایک دلچسپ خبر آئی ہے۔ دنیا کے کچھ اور ارب

پتی کاروباری لوگوں نے اعلان کیا ہے کہ انہوں نے اپنی دولت کا خاصا بڑا حصہ خیراتی اداروں کو دینے کا فیصلہ کیا ہے۔ یہاں ان میں قابل ذکر امریکہ میں دہی فروخت کر کے کروڑوں کمانے والے ترک تاجر حمادی الوکیا ہیں۔ وہ ترکی کے ایک گوالے کے گھرانے میں پیدا ہوئے تھے اور انگریزی سیکھنے سن چورانوے میں امریکہ گئے تھے۔ وہاں انہوں نے کچھ کاروبار شروع کیا اور پنیر بنانے لگے۔ اسی دوران نیویارک میں دہی بنانے والا ایک بڑا ادارہ ناکام ہوا تو حمادی الوکیا نے اسے خرید لیا اور وہاں یونانی انداز کا دہی بنانا شروع کیا۔ قدرت ان پر مہربان ہونے کے لیے اسی روز کی منتظر تھی۔ شوبانی نام سے فروخت ہونے والے ان کے گریک دہی کی وہ دھوم مچی کہ اس کی سالانہ آمدنی ایک ارب ڈالر تک جا پہنچی۔ اس وقت ان کی دولت کا اندازہ ایک ارب چالیس کروڑ ڈالر تک لگایا جا رہا ہے۔ انہوں نے اعلان کیا ہے کہ کم سے کم آدھی دولت امدادی کاموں پر خرچ کریں گے۔

امریکہ میں ایک ویب سائٹ ہے جس پر لوگ عطیات دینے کا وعدہ کرتے ہیں۔ اس پر حمادی الوکیا نے لکھا ہے کہ وہ دنیا میں پناہ گزینوں کے لیے ایک ادارہ بنا رہے ہیں جس کا نام ٹینٹ ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ میں کھلے عام وعدہ کر رہا ہوں کہ نہ صرف اپنی ذاتی دولت کا بڑا حصہ دوں گا بلکہ مجھ سے جو بھی بن پڑے گا وہ کروں گا تاکہ پناہ گزینوں کو سہارا ملے اور اس انسانی بحران کے خاتمے میں مدد ملے۔

انہوں نے بتایا کہ وہ مشرقی ترکی کے ایک کرد گھرانے میں پیدا ہوئے جہاں دودھ کا کاروبار ہوتا تھا۔ وہ جگہ شام اور عراق کی سرحد کے قریب ہے۔ اقوام متحدہ کا اندازہ ہے کہ ترکی میں اس وقت بیس لاکھ پناہ گزین ہیں جن میں اٹھارہ لاکھ صرف شام سے آئے ہیں۔ یہ تعداد کم ہوتی نظر نہیں آتی۔

الوکیا کے مشہور دہی کا نام چوبانی یا شوبانی ہے۔ یہ ترک لفظ ہے جس کا مطلب چرواہا ہے۔ وہ یوں بھی اپنے منافع کا دس فیصد امدادی کاموں پر خرچ کرتے ہیں لیکن ان کا ادارہ ٹینٹ ان کی ذاتی دولت کی بنیاد پر قائم ہوگا۔

انہوں نے امید ظاہر کی ہے کہ ان کے اٹھائے ہوئے اس قدم کا یہ اثر ہوگا کہ اور بھی صاحبان ثروت ان کے ساتھ چلنے پر آمادہ ہوں گے۔ یہ خبر یہاں ختم نہیں ہوتی۔ جن دولت مندوں نے اپنی کمائی کا بڑا حصہ عطیہ کرنے کا اعلان کیا ہے ان میں پہل کرنے والوں میں مائیکروسوفٹ کے بل گیٹس، ان کی بیوی میلنڈ اور امریکی سرمایہ کار وارن بفٹ کے نام آتے ہیں۔ وہی بل گیٹس جن کی دولت کے بارے میں مشہور ہے کہ ان کی راہ میں پچاس ڈالر کا نوٹ پڑا ہو تو وہ رک کر نہیں اٹھائیں گے کیونکہ اتنی دیر میں ان کی دولت میں تیس چالیس ہزار ڈالر کا اضافہ ہو چکا ہوتا ہے۔ عطیات کے وعدے کی اس فہرست پر پندرہ ملکوں کے ایک سو چالیس کے قریب ارب پتی دستخط کر چکے ہیں۔ ان میں صرف حمادی الوکیا کا ایک ایسا نام نظر آتا ہے جس پر ہم تھوڑا ہی سہی، ناز کر سکتے ہیں۔

❄

جھڑکی نہ دو

واصف علی واصف

جھڑکیاں دینے والا، رعب جمانے والا، دھمکیاں دینے والا، بھول چکا ہوتا ہے کہ وہ بھی انسان ہے۔ انسان کو انسانوں پر رعب جمانے اور انہیں جھڑکی دینے کا کوئی حق نہیں۔ یہ نقلی استحقاق صرف غرور نفس کا دھوکہ ہے اور غرور کسی انسان میں اس وقت تک نہیں آسکتا، جب تک وہ بد قسمت نہ ہو۔

نصیب والے، قسمت والے ہمیشہ عاجز و مسکین بن کے رہے۔ وہ کسی مرتبے پر فائز ہوئے، تب بھی انکسار سے کام لیتے رہے۔ مغرور بادشاہ فرعون کی عاقبت کے وارث ہوتے ہیں۔ مسکین سرفراز رہتا ہے۔ وہ سدا بہار ہے۔ وہ دولت اور حکومت کو امانت سمجھتا ہے، مالک کی عطا کردہ عنایت.... وہ مالک جو اعلان فرماتا ہے کہ وہ اصل مالک ہے، ملک کا مالک.... جسے چاہے ملک عطا کرتا ہے اور جسے چاہے معزول فرماتا ہے۔

ہم سمجھتے ہیں کہ بیلٹ بکس ہمارے لیے قوت نافذہ ہے اس لیے ہم بیلٹ بکسوں کے ساتھ کھیل کرتے رہتے ہیں اور پھر.... قدرت ہمارے ساتھ کھیل کرتی ہے اور جب ہم معزول ہو جاتے ہیں تو ہم اپنی آتش نوائیوں اور شعلہ بیانیوں کو اپنے لیے مرتبہ سازمان لیتے ہیں۔ اس طرح ہم بھول جاتے ہیں کہ اصل طاقت کیا ہے اور اس کا اصل سرچشمہ کیا ہے....؟

بہر حال بات جھڑکی سے شروع ہوئی تھی۔ یہ مالک کا حکم ہے کہ سائل کو جھڑکی نہ دو....

اب سوچنے والی بات تو یہ ہے کہ مالک غریب کے ساتھ ہے۔ سائل کے ساتھ ہے۔ ضرورت مند کے ساتھ ہے۔ ہر وہ انسان جو ضرورت مند ہے اور ضرورت پوری کرنے کے لیے آپ کے تعاون کے لیے سوال کرتا ہے، سائل ہے۔ سائل کی ضرورت پوری کرو یا نہ کرو، اسے جھڑکی تو نہ دو۔ یہ حکم ایک بڑا راز ہے۔

کہتے ہیں اور کہنے والے چشم دید گواہ ہیں کہ ایک دفعہ ایک بہت عظیم انسان، بہت پاکیزگی میں رہنے والا درویش اپنے معتقدین کے ساتھ نماز فجر ادا کر کے مسجد سے باہر آرہا تھا بلکہ تشریف لا رہے تھے۔ آپ نے ایک خاکروب کو دیکھا جو کوڑا وغیرہ اپنے ٹوکرے میں ڈال کر اسے اٹھا کر اپنے سر پر رکھنے کی کوشش کر رہا تھا۔ وزن زیادہ تھا۔ بزرگ نے آگے بڑھ کر اپنے ہاتھوں سے ٹوکرے کو پکڑ کر اس کی مدد کی.... مریدوں نے بہت ہی شرمندگی و ندامت کا اظہار کیا اور خاکروب کو کوسنے لگے۔ کہتے تھے "پیر صاحب! آپ ہمیں حکم فرما دیتے۔ آپ نے خود کیوں زحمت فرمائی".... بزرگ بولے "بے وقوف.... بات سمجھے نہیں ہو.... یہ اللہ کا فضل ہے کہ اس کو اس حال میں رکھنے والے نے ہمیں اس حال میں رکھا ہوا ہے۔ وہ ضرورت مند تھا ہم نے ضرورت پوری کی۔ اللہ کا شکر ہے۔ تم لوگ ضرورت بھی پوری نہیں کرتے اور جھڑکی بھی دیتے

ہو۔ توبہ کرو اور بے نیاز اللہ سے ڈرتے رہو.... ہماری پیریاں اور فقیریاں بے کار ہیں اگر محروم اور محتاج کے کام نہ آئیں"....

بات یہ کھلی کہ ہم لوگ اسی سائل کو جھڑکی دیتے ہیں جسے ہم کچھ نہیں دیتے۔ ایک تو اس کی مدد نہیں کرتے، دوسرے اس کی تذلیل کرتے ہیں اور تیسرے اس غرور کا اظہار کرتے ہیں جو ہمیں اپنے مرتبے پر ہے۔ خاک ہو جائے وہ مرتبہ جو دوسروں کے لیے مفید نہ ہو.... افسوس ہے اس علم پر جو دوسروں کے کام نہ آئے اور پناہ مانگو اس علم سے جو اپنے بھی کام نہ آئے....

وہ دولت جو غریب کو جھڑکی دینے کا ذریعہ بنتی ہے، ایک عذاب ہے.... لعنت ہے وہ طاقت جو کمزور کی حفاظت نہیں کرتی بلکہ اسے ڈراتی ہے۔ جہنم کی نشانیوں میں سے ایک ہے۔

سائل .... بڑے راز کی بات ہے.... وہ بظاہر کچھ مانگنے کے لیے آتا ہے لیکن دراصل وہ کچھ دینے کے لیے آتا ہے.... ہم پہچان نہیں سکتے۔ ہم غافل ہوتے ہیں.... مغرور ہوتے ہیں.... اس لیے اس پیغام سے محروم رہتے ہیں جو صرف سائل کے ذریعہ ہم تک پہنچتا ہے۔

ایک دفعہ ایسا اتفاق ہوا کہ ایک سائل ہمیں ملا.... یہ ان دنوں کی بات ہے جب ڈپریشن سے ہماری نئی نئی آشنائی ہو رہی تھی.... ہم ایک شام، ایک اداس شام، ایک باغ میں تنہا غور کر رہے تھے.... سورج ڈوب چکا تھا اور ڈوبنے والا اپنے بعد فضا میں ایک گہری سرخی چھوڑ چکا تھا.... اتنے میں ایک سائل ہماری طرف آتا ہوا دکھائی دیا.... میں اسے دیکھے بغیر ہی اسے ناپسند کرنے لگا.... وہ اس بات سے بے نیاز کہ میں اس کی طرف متوجہ نہ تھا۔ بولا:

"سائل کی طرف، آنے والے کی طرف توجہ تو کرنی چاہیے".... میں نے اس کی طرف دیکھا اور کچھ سمجھے بغیر پوچھا....

"آپ کیا چاہتے ہو"....

وہ بولا "ہمارا تو وہی سوال ہے پرانا.... کچھ مدد کرو"۔

میں اس کی شخصیت اور اس کے اندازِ گفتگو کے اثر میں آتا چلا گیا.... میں نے اس کی مقناطیسی شخصیت کے رعب میں آکر اپنی جیب میں ہاتھ ڈالا اور بڑی احتیاط سے پانچ روپے کا ایک نوٹ نکالا اور اس سے کہا "بابا جی قبول فرماؤ....؟" بابا مسکرایا اور بولا "بیٹا! اسے تو میں قبول کرتا ہوں لیکن میری بات غور سے سنو.... میں بھیجا گیا ہوں تمہیں یہ بتانے کے لیے کہ تم جس کو پریشانی سمجھ رہے ہو، یہ تو ایک اچھے دور کا آغاز ہے.... جب یوسفؑ کنویں میں گرائے گئے تو انہیں معلوم نہیں تھا کہ یہ نئے سفر کا آغاز ہے.... جہاں ایک دور ختم ہوتا وہیں سے دوسرے دور کا آغاز ہوتا ہے۔

کبھی مایوس نہ ہونا.... اور سائل کو کبھی جھڑکی نہ دینا۔ سائل محسن بھی ہوتا ہے، معلم بھی"....

بابا بولتا جا رہا تھا اور لفظوں کے چراغ من میں اجالا پیدا کر رہے تھے.... وہ میرے بارے میں کچھ باتیں ایسی فرما رہے تھے جو صرف میں ہی جانتا تھا.... میں چاہتا تھا کہ وہ یونہی بولتے چلے جائیں.... لیکن وہ اچانک چپ ہو گئے....

میں نے کہا "مزید ارشاد"

بولے "نہیں"....

میں نے کہا "کیوں"....

بولے "جس طرح تیری جیب میں پڑے ہوئے دو سو روپے میں سے میرے لیے صرف پانچ روپے تھے، اسی طرح میرے علم میں سے تمہارا اتنا ہی حصہ تھا"....

میں نے کہا "آپ سے پھر کب ملاقات ہوگی....؟"

بولے "ہوگی، ضرور ہوگی۔ ہاں تم اپنا پتہ تو بتاؤ.... ہم تو سیلانی لوگ ہیں"....

بابے نے جیب سے ایک سنہری رنگ والا پوسٹ کارڈ سائز کا کارڈ نکالا.... میں نے اپنا پتہ لکھ دیا۔ دستخط کر دیے۔ روشنی ختم ہو چکی تھی.... بابے نے کہا "اچھا بیٹا اب میرے پیچھے نہ آنا۔ میں جا رہا ہوں۔"....

بابا ایک طرف ہو لیا.... لیکن میں اس کے پیچھے چل پڑا.... مگر کہاں تک.... بابا غائب ہو چکا تھا.... ڈپریشن ختم ہو چکا تھا.... نئے عنوان ظاہر ہو رہے تھے.... بابا فقیر سرشار کر گیا تھا....

بات ختم ہو گئی، لیکن بات ختم نہیں ہوئی....

سقوط ڈھاکہ پر میں پھر ڈپریشن کا شکار ہوا.... ایک شام نماز مغرب کے بعد مسجد سے نکلے.... شام گہری ہو چکی تھی۔ میں نے دیکھا کہ میرے آگے آگے ایک بزرگ صورت انسان چل رہا تھا۔ لمبے بال۔ ننگے پاؤں.... ہاتھ میں تسبیح.... میں اس کے پیچھے ہو لیا.... کچھ دور جا کر وہ اچانک رک گیا اور پیچھے مڑ کر مجھ سے مخاطب ہوا۔ "میرے پیچھے کیوں آ رہے ہو.... میں نے پہلے بھی کہا تھا میرے پیچھے نہ آنا۔ تم باز نہیں آتے.... اچھا بولو کیا تکلیف ہے"....

میں نے کہا "کچھ نصیحت ہی"....

بولا "سائل کو جھڑکی نہ دیا کرو.... ہم لوگ محسن ہیں۔ معلم ہیں.... ڈپریشن کی ضرورت نہیں.... تم ہم سے زیادہ فکر مند ہو....؟ سب ٹھیک ہو جائے گا"۔

اتنے میں بابے نے جیب سے ایک کارڈ نکالا اور کہا "مجھے اس پتہ پر پہنچا دو".... میں نے کارڈ دیکھا.... میرا ہی نام، میرا پتہ اور میرے ہی ہاتھ کا لکھا ہوا.... دستخط میرے ہی، بقلم خود.... میرے پاؤں تلے سے زمین نکل گئی.... آج سے پندرہ سال پہلے والا بابا میری نظروں کے سامنے آیا۔ لیکن یہ بابا وہ نہیں تھا۔ قطعاً مختلف.... میں اور حیران ہوا....

بابا بولا "حیران ہونے والی کوئی بات نہیں.... ہمارا چولا بدلتا رہتا ہے.... ہم صرف سائل ہیں۔ محسن۔ معلم.... ہماری شکل و صورت کچھ بھی ہو، ہم وہی ہیں۔ تمہیں عطا کرنے کے لیے آتے ہیں.... ہماری طرف غور کیا کرو.... ہم پیسے مانگتے ہیں تو صرف اس لیے کہ تم بخیل ہونے سے بچ سکو.... ہم تم کو سخی بنانے کے لیے آتے ہیں.... سخی.... اللہ کا دوست صرف سائل کے دم سے.... سائل کو جھڑکی نہ دو"....

بابا پھر غائب ہو گیا۔ ڈپریشن ختم ہو گیا.... اندھیرے میں روشنی پھیل گئی.... مایوسیوں میں امید کے چراغ جل اٹھے۔ "کار ساز فکر کارما"....

آج تک وہ سائل میری نظروں کے سامنے ہے۔ معلم.... محسن.... بخیل کو سخی بنانے والا۔ غیر اللہ کو حبیب اللہ بنانے والا.... جھڑکی کے لیے نہیں، ادب و احترام سکھانے کے لیے آتا ہے.... ہمارے دروازے پر اللہ کی رحمت دستک دیتی ہے اور کہتی ہے۔

خبردار! غافل نہ ہونا....

❄

Scanned By Amir

اوریا مقبول جان

چہروں پر کرب، ماتھے سلوٹوں سے بھرے ہوئے، مضطرب، پریشان، کوئی ناخنوں کو دانتوں سے کاٹ رہا ہے تو کوئی مسلسل اپنی ٹانگیں ہلائے چلے جا رہا ہے، اچھا خاصا ذہین اور بذلہ سنج آدمی لیکن بھری محفل میں بیٹھے ہوئے خود سے باتیں کرنے لگ جاتا ہے، کسی جگہ آرام سے چل رہا ہو گا تو اچانک دوڑ پڑے گا۔ آپ کو یہ سب اس اضطراب کے دور میں عام نظر آ رہا ہو گا۔

یہ تو وہ علامتیں ہیں جو آپ دیکھ پاتے ہیں۔ یہ ان انسانوں کو پریشانیوں سے پیدا ہونے والی کیفیت کی ایک معمولی سی جھلک ہے۔ لیکن اگر آپ کو ان کی ذاتی زندگی میں جھانکنے کا اتفاق ہو جائے تو آپ حیران رہ جائیں گے کہ یہ لوگ پریشانی اور اضطراب کے عالم میں کس قدر خوفناک زندگی گزار رہے ہیں۔

ان کی نیند ٹوٹی پھوٹی اور بہت کم ہوتی ہے بلکہ بعض اوقات تو ہزار کوشش سے انھیں نیند آتی ہی نہیں، بلاوجہ غصہ اور چڑچڑاہٹ، ایسے شخص سے لڑ پڑتے ہیں جس کا کوئی قصور تک نہ ہو یا ایسی بات پر غصہ کر جاتے ہیں جسے ہنس کر ٹال دینا چاہیے تھا۔

کوئی پریشانی کے عالم میں معدے کی تیزابیت کا شکار ہو جاتا ہے تو کسی کو ابھارے کی ایسی شکایت ہوتی ہے کہ سانس حلق میں اٹک جاتا ہے۔ کسی کے ہاتھوں اور پاؤں میں مستقل پسینہ آنے لگتا ہے تو کوئی شدید بلڈ پریشر یا فشار خون کے ہاتھوں پریشان۔

> آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا "جب دو مسلمان ایک دوسرے سے ہاتھ ملاتے ہیں تو جب تک وہ ہاتھ ملائے رکھتے ہیں ان کے گناہ جھڑتے رہتے ہیں"۔

یہ تو صرف چند علامات ہیں جو انھیں پریشانیوں کی وجہ سے لاحق ہیں ورنہ امراض کی ایک فہرست ہے جو نفسیاتی اضطراب، بے چینی اور پریشانی سے جنم لیتی ہیں۔

یہ موجودہ دور کا المیہ ہے۔ موجودہ صدی جسے "اضطراب کی صدی" کا نام دیا گیا ہے۔ یہ اضطراب ہمارے رگ و پے میں سرایت کر چکا ہے۔ ہم پریشان ہیں، مضطرب ہیں اور یہ سب کچھ ہمارے چہروں سے عیاں ہے۔

آپ بس، ٹرین یا رکشہ میں سفر کرتے لوگوں کو دیکھیں، دفتروں میں کام کرتے بابوؤں یا دفتروں کے باہر عرضیاں ہاتھ میں لیے سائلوں کو دیکھیں، اسپتال کے ہجوم یا عدالتوں کی راہداریاں۔ ان تمام جگہوں پر جو خلقت آپ کو نظر آئے گی اس کے چہرے سے اضطراب، پریشانی اور ہیجان نمایاں ہے۔ یہاں تک کہ تفریح گاہوں میں موجود لوگ یوں تو سیر کر رہے ہوتے ہیں

لیکن ایسا لگتا ہے کہ یہ سیر بھی ان کی پریشانی کم نہیں کر سکی۔ بلند قہقہے اور مسکراتے چہرے اب اس ملک میں خال خال دکھائی دیتے ہیں۔ یہ اضطراب اور بے چینی ہمیں حالات نے تحفے میں دی ہے۔ ہم روز اپنے پیاروں کو مرتے ہوئے دیکھتے ہیں لیکن ان کی زندگی بچانے کی استطاعت نہیں رکھتے۔

ہمارے سامنے حادثے ہوتے ہیں، بم پھٹتے، جسموں کے پرخچے اڑتے ہیں، ہم کسی لچے، لفنگے اور بدمعاش کی آمد کے خوف سے بھی کانپتے رہتے ہیں کہ وہ کس وقت آن دھمکے اور بھتے کا مطالبہ کر دے۔ ہم یا ہمارے پیارے بیمار ہیں۔ بیروزگار ہیں، بے سروسامان ہیں۔

ہم یہ سب بھی خاموشی سے سہہ لیتے اگر ہمیں یقین ہوتا کہ سب کچھ بدلا ہی نہیں جا سکتا یا یہ ہمارا مستقل مقدر ہے۔ لیکن ہمارے سامنے اربوں روپے کی خوبصورت چمکتی گاڑیاں ان لوٹنے والے کے نیچے آ جاتی ہیں جن کے بارے میں ہمیں یقین ہے کہ انھوں نے ہمارا مال لوٹا ہے۔ ہماری دولت صرف ووٹ لینے کے لیے، چمکتی موٹرویز یا مغربی دنیا کی ہم پلہ میٹرو بس پر خرچ کر دی جاتی ہے اور ہماری حالت یہ ہوتی ہے کہ ہمیں دنیا بھر کے دکھوں کے درمیان بیس روپے کی ایک شاندار چیئر لفٹ کی طرح کا جھولا مل جاتا ہے۔

اس سے ہمارے دکھ، بے چینی اور اضطراب تو ختم نہیں ہوتا ہمارے چہروں پر لٹے جانے اور غربت و افلاس کا اضطراب ہے اور اعلیٰ طبقات کے چہروں پر جرم اور بددیانتی سے جنم لینے والی اضطرابی حالت ہے۔ ہم سب بے چین، مضطرب، پریشان اور کرب زدہ ہیں، ہم سے مسکراہٹیں روٹھ گئی ہیں اور ہماری نیندیں چھن چکی ہیں۔

> انسانوں کا لمس انسان کو کس قدر سکون اور اطمینان پہنچا سکتا ہے۔ ہاتھ ملانے سے بھی زیادہ اہم چیز معانقہ یعنی گلے ملنا ہے جو ہم عید کے روز بھی بہت کم کرتے ہیں۔

لیکن اس ساری بے چینی نے ہمارا ایک رویہ ہم سے چھین لیا ہے۔ ہم ایک دوسرے سے جسمانی طور پر بھی علیحدہ ہوتے جا رہے ہیں ہم بحیثیت قوم اب مصافحہ بہت کم کرتے ہیں، گلے بہت کم ملتے ہیں، ہمارے بچے لمس سے محروم ہوتے چلے جا رہے ہیں۔ ہم اپنے بزرگوں کا حال احوال بھی دور سے کرتے ہیں، انھیں چھوتے تک نہیں۔ ہم لوگوں کو مصیبت میں گلے لگا کر ان کے غم کو کم کرنے کی کوشش نہیں کرتے۔ ہم ایک دوسرے سے جسمانی طور پر یوں دور ہیں جیسے کسی چھوت کے مریض سے خوفزدہ ہوں۔ سید الانبیاء ﷺ کی اس حدیث پر غور کرتا ہوں تو موجودہ دور کے اس المیے کا حل معلوم ہو جاتا ہے۔

آپ ﷺ نے فرمایا ''جب دو مسلمان ایک دوسرے سے ہاتھ ملاتے ہیں تو جب تک وہ ہاتھ ملائے رکھتے ہیں ان کے گناہ جھڑتے رہتے ہیں''۔

میں مدتوں اس حدیث پر غور کرتا رہا اور سوچتا رہا کہ انسانوں کا لمس انسان کو کس قدر سکون اور اطمینان پہنچا سکتا ہے۔ ہاتھ ملانے سے بھی زیادہ اہم چیز معانقہ یعنی گلے ملنا ہے جو ہم عید کے روز بھی بہت کم کرتے ہیں۔ کسی کو دکھ میں گلے مل کر دلاسہ بھی

نہیں دیتے۔ ہم اپنے بچوں کو بھی اپنی محبت سے اس لیے محروم رکھتے ہیں کہ ہم ان کو بار بار گلے نہیں لگاتے، نہ وہ ہمیں جوش محبت میں چمٹتے ہیں۔

میڈیکل سائنس نے گلے ملنے کے جو فوائد بتائے ہیں اس کی تفصیل اس قدر طویل اور اس کے انسانی صحت پر اثرات اسقدر زیادہ ہیں کہ اس دور اضطراب میں ہمیں صرف ایک دوسرے کو اس انسانی جذبے کو عام کرنا چاہیے۔ نفسیاتی معالج کہتے ہیں کہ ہمیں زندہ رہنے کے لیے دن میں ایک بار گلے ملنا ضروری ہے، صحت کو برقرار رکھنے کے لیے کم از کم آٹھ بار اور صحت کی بہتری کے لیے کم از کم 12 بار گلے ملنا چاہیے۔

ایک ہارمون جس کا نام Oxytocin ہے جو ذہن کے جذباتی مراکز سے جنم لیتا ہے اس سے پریشانی، اضطراب اور بے چینی کا خاتمہ ہوتا ہے اور آدمی میں قناعت آتی ہے۔ عورت جب بچہ پیدا کر رہی ہوتی ہے تو یہ ہارمون تھوڑی سی مقدار میں نکلتا ہے اور وہ تمام دکھ درد بھول کر بچے کو پیار کرنے لگتی ہے۔ جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ جب محبت میں ایک دوسرے سے ہاتھ ملاتے ہیں، گلے ملتے ہیں تو یہ ہارمون نکلتا ہے اور ہمیں سکون ملتا ہے۔ اس ہارمون کی وجہ سے ہم میں صبر کرنے کی قوت پیدا ہوتی ہے، اس سے ہم میں امراض سے مدافعت کی قوت پیدا ہوتی ہے۔

یہ ہمارے Thymus Gland کو بہتر کارکردگی پر مجبور کرتا ہے اور بلڈ پریشر کم کرتا ہے۔

نفسیات دان کہتے ہیں کہ بچوں کو گلے لگانے سے ان میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ گلے ملنے سے Dopamine ہارمون کو تحریک ملتی ہے اور وہ ہمیں ہر طرح کی نفسیاتی امراض سے نجات دیتا ہے۔

یہ قوم جو ایک دوسرے سے اتنی دور ہو چکی ہے، اتنی پریشان اور مضطرب ہے۔ کیا وہ سید الانبیاء ﷺ کے اس حکم پر عمل کرتے ہوئے محبت سے ایک دوسرے کا ہاتھ بار بار نہیں تھام سکتی کہ دنیا میں وہ بہتر زندگی گزارے اور آخرت میں اس کے گناہ کم ہوں۔

❄

امامہ احمد

اس کائنات کی وسعت اور اس میں موجود مخلوقات ہمیشہ سے انسان کے لیے دلچسپی کا محور رہی ہے۔ انسان نے اس بات پر عرصہ دراز سے توجہ مرکوز کر رکھی ہے کہ دوسرے سیاروں پر زندگی کے امکانات کا پتہ چلایا جاسکے۔

انسانی ذہن کی لامتناہی وسعت ہر لمحہ اُسے آگے بڑھنے پر مجبور کر رہی ہے جس کے نتیجے میں وہ نئی نئی دنیائیں دریافت کر رہا ہے۔

کائنات کتنی بڑی ہے....؟ یہ صرف خالق ہی جانتا ہے کائنات کی وسعت کو اعداد و شمار میں بیان کرنا ناممکن ہے۔ ہماری زمین سے جو کہکشاں نظر آتی ہے، اُن میں ہمارے سورج سے بڑے لاکھوں ستارے موجود ہیں۔ جن کی روشنی کئی برس میں ہم تک پہنچ پاتی ہے۔ ہماری کہکشاں سے بڑی لاتعداد کہکشائیں کائنات میں اپنے اپنے مقررہ راستوں پر محوِ سفر ہیں۔

ہماری کہکشاں ایک سیکنڈ میں 370 میل کا سفر طے کرتی ہے۔ امریکی ماہر فلکیات مارگریٹ کیلر اور جون ہچرا نے خلاء میں ایک عظیم دیوار دریافت کی تھی۔ یہ عظیم جھرمٹ 280 کہکشاؤں کا ہے جو 80 کروڑ نوری سال کے فاصلے پر ہے۔ (ایک نوری سال 58 کھرب 78 ارب 49 کروڑ 98 لاکھ 14 ہزار میل کے برابر ہے)۔

امریکی خلائی ادارے ناسا NASA نے کروڑوں ڈالر کی لاگت سے ایک پروگرام شروع کیا ہے جس کے تحت کائنات میں پوشیدہ دوسری مخلوقات کو تلاش کیا جائے گا۔ اس پروگرام کو SETI (Search of Extra Terrestrial Intelligence) کا نام دیا گیا ہے۔

ستمبر 2014ء میں واشنگٹن میں منعقدہ امریکی خلائی ادارے کی کانفرنس میں میساچوسیٹس انسٹیٹیوٹ آف ٹیکنالوجی امریکہ کی پروفیسر سارہ سیگر

زمین جیسے 880 کروڑ سیارے ہیں

یونیورسٹی آف کیلیفورنیا، بارکیلی اور یونیورسٹی آف ہوائی کے ماہرین فلکیات کے مطابق اب تک کی معلوم کائنات میں زمین جیسے 880 کروڑ سیارے دریافت ہو چکے ہیں۔

ماہرین فلکیات کا کہنا ہے کہ یہ سیارے حجم میں زمین کے برابر ہیں انہیں سائنسدانوں نے "گولڈی لاک زون" قرار دیا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ سیارے بہت زیادہ گرم ہیں اور نہ ہی بہت زیادہ ٹھنڈے ہیں، زندگی کے ارتقاء کے لئے ان کا حجم موزوں ہے۔ زمین کے حجم جتنے 22 فیصد سورج نما ستارے بھی دریافت کئے گئے ہیں۔ محض ہماری کہکشاں میں زمین کے برابر حجم رکھنے والے سترہ ارب سیارے پائے جاتے ہیں۔

امریکی خلائی تحقیقی ادارے ناسا کی طرف سے خلاء میں جانے والی کیپلر ٹیلی اسکوپ کا مقصد کائنات میں زمین سے مماثل سیاروں کی تلاش تھی۔ اس ٹیلی اسکوپ سے حاصل ہونے والی معلومات سے قریب ترین کہکشاؤں میں تین ایسے سیارے دریافت کیے گئے ہیں، جو ہیبٹ ایبل زون میں موجود ہے۔

ہیبٹ ایبل زون سے مراد اس سیارے کا اپنے سورج سے ایسا مناسب فاصلہ ہے جو ہماری زمین سے بہت زیادہ مماثلت اور زندگی کے کسی امکان کے لیے ناگزیر ہو، ان سیاروں پر نہ صرف پانی موجود ہو سکتا ہے بلکہ یہ مکمل طور پر سمندروں سے ڈھکے ہو سکتے ہیں اور اسی باعث ان پر زندگی کے امکانات موجود ہو سکتے ہیں۔ ان نئے دریافت شدہ سیاروں کو کیپلر 62e، کیپلر 62f اور کیپلر 69c کا نام دیا گیا ہے۔ یہ سیارے دو مختلف شمسی نظاموں کا حصہ ہیں۔

ان میں سے ایک شمسی نظام میں دو جبکہ دوسرے کے پانچ سیارے ہیں۔ کیپلر 62f اپنے حجم کے لحاظ سے زمین کے

Sara Seager نے انکشاف کیا کہ "ہماری کہکشاں میں تقریباً 10 کروڑ ایسی دنیائیں موجود ہیں جہاں انسانی زندگی کے آثار پائے جاتے ہیں"۔ کانفرنس میں موجود دنیا بھر کے ماہرین اور سائنسدانوں نے بتایا کہ اس کائنات میں ہم اکیلے نہیں ہیں اور آئندہ 20 سال کے دوران ہم خلاء میں موجود بہت سی دنیاؤں سے رابطہ کرنے کے قابل ہو جائیں گے۔

گزشتہ دہائیوں میں ناسا نے 12 ہزار سے زائد ایسے واقعات کی چھان بین کی ہے جن میں لوگوں نے بتایا ہے کہ انہوں نے آسمان پر اڑن طشتری دیکھی ہے۔ کچھ عرصہ قبل امریکہ میں خلائی مخلوق کی موجودگی کے حوالے سے سروے میں بتایا گیا تھا کہ 48 فیصد امریکی یہ سمجھتے ہیں کہ کائنات کے دوسرے سیاروں میں انسانی مخلوق آباد ہے۔ 29 فیصد کا یہ خیال ہے کہ انسانی اور خلائی مخلوق میں کچھ نہ کچھ رابطہ موجود ہے۔ ہالی وڈ میں بننے والی درجنوں فلموں میں خلائی مخلوق کی موجودگی زمین آمد پر مناظر دکھائے گئے ہیں۔ اس ضمن میں سینکڑوں کہانیاں بھی لکھی جا چکی ہیں۔

امریکی کی نیشنل ریڈیو ایسٹرا نامی رصد گاہ

قریب ترین یعنی زمین سے 40 فیصد زائد حجم کا مالک ہے۔ ناسا کے مطابق یہ سیارہ چٹانوں پر مشتمل ہو سکتا ہے۔ کیپلر 62 e اسی شمسی نظام کا ہی حصہ ہے مگر اس کا سائز زمین سے قریباً 60 فیصد زائد ہے۔ یہ دونوں سیارے ایک ایسے سورج کے گرد گردش کر رہے ہیں، جو ہمارے سورج کے مقابلے میں نسبتاً چھوٹا اور کم گرم ہے۔

تیسرا سیارہ یعنی کیپلر 69 c ایک دوسرے نظام شمسی کے گرد مدار میں چکر لگا رہا ہے۔ یہ سیارہ گو ہماری زمین سے قریب 70 فیصد بڑا ہے تاہم اس کا سورج ہمارے نظام شمسی کے سورج سے مماثل ہے۔

اس سے قبل بھی ناسا کی طرف سے کیپلر 22 b نامی سیارے کی دریافت کا اعلان میں کیا گیا تھا، جس کی سطح پر درجہ حرارت بائیس ڈگری سینٹی گریڈ ہے۔ اس کا سورج ہمارے سورج سے تقریباً دگنے سائز کا ہو سکتا ہے جبکہ اس پر اراضی اور پانی کی موجودگی کا خیال بھی ظاہر کیا گیا۔ یہ سیارہ زمین سے 620 نوری سال کے فاصلے پر ہے۔ اس کے علاوہ ایک اور زمین سے مماثل سیارے کیپلر 47 c کی دریافت بھی ہو چکی ہے۔

National Radio Astronomy Observatory کو قریب ترین سیاروں سے ایسے سگنل ملے ہیں جن کو کامیابی کی پہلی سیڑھی قرار دیا گیا ہے۔ ان سگنلز میں مردانہ اور زنانہ آوازوں اور عجیب زبانوں کی سرگوشیاں شامل ہیں۔ فلکیاتی ماہرین پروفیسر فرینک ڈریک Frank Drake کے مطابق صرف ہماری کہکشاں ملکی وے میں سینکڑوں تہذیبیں ہمارے رابطے کا انتظار کر رہی ہیں، 1961ء میں انہوں نے ایک فارمولہ لکھا تھا۔

$$N = R \cdot f_p \cdot n_e \cdot f_l \cdot f_i \cdot f_c \cdot L$$

فرض کیا جائے کہ اگر صرف ہماری کہکشاں میں ہر سال ایک ستارہ پیدا ہوتا ہے (R)، اور ان میں 0.2 تا 0.5 فیصد ہی سیارے رکھتا ہو یعنی سورج بنتا ہو (f_p)، اور اس کے گرد اگر 1 سے 5 تک سیارے ہوں (n_e)، اور ان میں سے اگر 1 سیارے میں بھی زندگی موجود ہو (f_l)، اور وہ ذہانت بھی رکھتی ہو (f_i) اور ان میں 0.2 فیصد بھی اس حد تک ترقی کر چکے ہوں کہ خلا میں رابطے کے یہ سگنل بھیج سکے (f_c) اور اس کے سگنل بھیجنے کا وقت کا دورانیہ (L) ہمارے وقت سے میل کھائے۔ تو بھی آباد سیاروں کی تعداد (N)

ایک ہزار سے دس کروڑ تک ہو سکتی ہیں۔

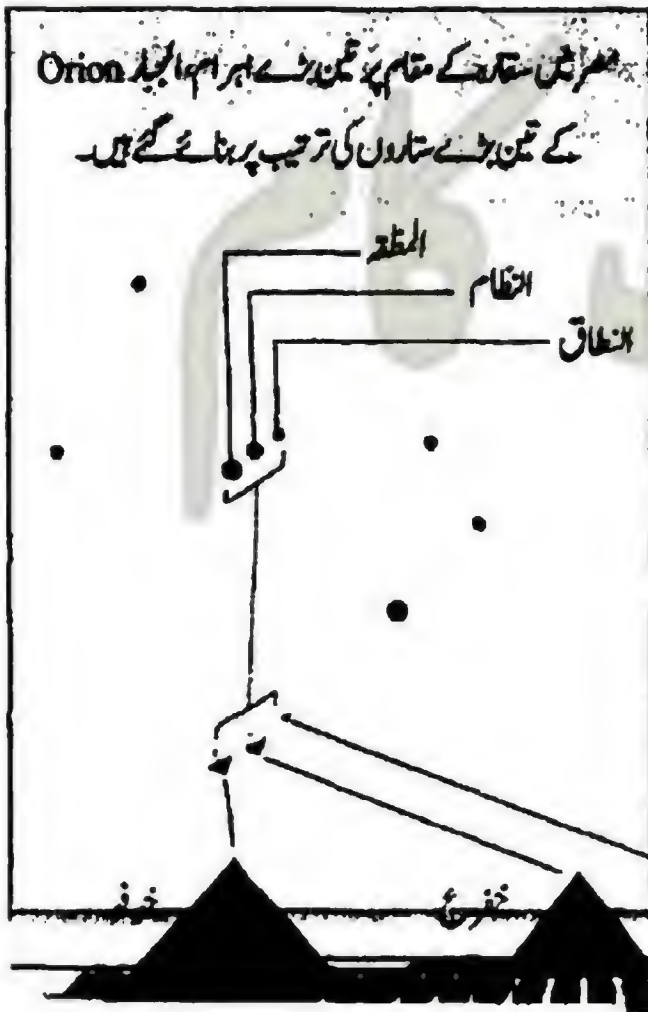
رابرٹ باؤول Robert Bauval اور ایڈرن گلبرٹ Adrian Gilbert نے دس برس کی تحقیق کے بعد اہرام مصر پر ایک کتاب The Orion Mystery لکھی ہے۔ اس میں بتایا گیا ہے کہ مصر میں قدیم تہذیب کا دوسرے سیاروں پر موجود مخلوق سے گہرا رابطہ تھا۔ مصر کی اس تہذیب کو ستاروں کے حوالے سے بادشاہ ملکہ کے نام رکھے گئے اور کئی اہراموں میں کھڑکیاں ایسے انداز سے بنائی گئی تھیں جن سے مخصوص ستارے دکھائی دیتے ہیں۔ اہراموں کی دیواروں پر ایسے نقش و نگار بنائے گئے ہیں جن میں خلائی مخلوق کی آمدورفت صاف نظر آتی ہے۔ انہوں نے یہ خیال بھی ظاہر کیا ہے کہ اہرام کی تعمیر میں خلائی مخلوق نے حصہ لیا تھا کیونکہ مصر کے 3 بڑے اہرام آسمان پر موجود مجموعہ نجوم الجبار Orion Stars کے (7 ستاروں میں سے) تین ستاروں کا فاصلوں کے تناسب سے بنائے گئے ہیں اور ئی اہرام فضاؤں سے الجبار ستاروں یعنی Orion کی طرح دکھائی دیتے ہیں۔

ڈاکٹر ایڈگر کیسی Edgar cayce امریکہ میں ماورائی علوم کے ممتاز ماہر مانے جاتے ہیں، انہوں نے اپنی کتاب Prophecy of Edgar cayce میں لکھا ہے کہ 2000ء کے بعد سائنس ترقی کرے گی کہ خلائی اسٹیشن قائم کر کے دوسری دنیاؤں میں سفر اور وہاں پر بسنے والوں سے رابطہ آسان ہو جائے گا۔

معروف روحانی اسکالر حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی اپنی کتاب محمد رسول اللہ جلد دوئم میں لکھتے ہیں "کہکشانی نظاموں اور ہمارے درمیان بڑا مستحکم رشتہ ہے پے در پے خیالات ہمارے ذہنوں میں آتے ہیں وہ دوسرے سیاروں کے مختلف نظاموں سے موصول ہوتے ہیں۔ یہ خیالات روشنی کے ذریعے ہم تک پہنچتے ہیں۔ انسان لاشمار سیاروں میں آباد ہے اس کا اندازہ قیاس سے باہر ہے۔

عظیمی صاحب مزید لکھتے ہیں کہ کائنات میں ہر فرد قدرت کا کمپیوٹر ہے۔ اور اس میں کہکشانی نظاموں سے تعلق تمام اطلاعات فیڈ ہیں، ان نظاموں میں جاری و ساری اطلاعات لہروں کے دوش پر سفر کرتی ہیں اور انسان کا لاشعور کائنات کے دور دراز گوشوں سے رابطہ رکھتا ہے، اسی وجہ سے وہ دوسرے سیاروں کے بارے میں شعور رکھتا ہے۔

"چیریٹس آف گاڈز" اور "ورلڈ آف گاڈز"

مصر میں سقارہ کے مقام پہ تین بڑے اہرام الجبار Orion کے تین بڑے ستاروں کی ترتیب پر بنائے گئے ہیں۔

سنسکرت کی قدیم کتاب میں آسمانی گاڑی "ویمان" کے خاکے

کتاب کے مصنف ایرک وان ڈنکن Erich Von Daniken اپنی تحقیق میں بتاتے ہیں کہ انہوں نے چین کے صوبے ہونان، جنوبی امریکہ کی غاروں اور نیوزی لینڈ کے جزیرے کیرولین میں نان میڈل کے کھنڈرات کا بغور معائنہ اور مطالعہ کیا ہے۔ ان تمام جگہوں پر ملنے والی مورتیاں عجیب و غریب علامات، اشارے اور دیواروں پر منقش تصاویر سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ کسی ذہین خلائی مخلوق کی نشانیاں ہیں جو ہزاروں سال قبل یہاں پر موجود تھیں۔

صحرائے اعظم اور آسٹریلیا کے غاروں میں ایسے نقش ملے ہیں جن میں ہزاروں سال میں اڑن طشتری کے ذریعے خلائی مخلوق اُڑتی دکھائی دیتی ہے۔ سنسکرت زبان کی ایک قدیم کتاب سمارنگن سوترا دھار Samarangana Sutradhara میں 230 اشعار پر مشتمل ایک نظم ہے جو کہ آسمانی گاڑی "ویمان" Vimana سے متعلق ہے۔

اس نظم میں ویمان سے متعلق ایسے راکٹ کا پتہ چلتا ہے جو خلابازوں کو چاند اور ستاروں سے آگے لے جا سکتا ہے۔ اگر موجودہ دور کے راکٹ کو مدِ نظر رکھ کر جائزہ لیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ سینکڑوں سال قبل کے لوگ بھی خلاء کے سفر سے باخبر تھے۔

سائنسدان اور ماہرین فلکیات اس بات پر تحقیق کر رہے ہیں کہ دنیا کی زیادہ تر قدیم عبادت گاہوں کے مینار راکٹ سے متاثر ہو کر کیوں بنائے گئے ہیں۔

ماہرین کے مطابق اب سے کئی ہزار سال قبل آسمانی مخلوق راکٹ کے ذریعے زمین پر اُتری تھی اور اس دور کے انسان نے اس سے متاثر ہو کر راکٹ کو آسمان یعنی خدا سے ملنے کا نشان سمجھ کر عبادت گاہوں پر بنا دیا۔

قدیم ایران روایت کے مطابق ساڑھے 5 ہزار سال قبل خلیج فارس میں ایک عجیب و غریب مخلوق کا تذکرہ ملتا ہے جو خلا (آسمان) سے آکر قریب و جوار کے لوگوں کے ساتھ وقت گزارتی تھی۔ مشہور ہے کہ وہاں کے لوگوں نے زراعت، فلکیات اور فن تعمیر کے علوم اس مخلوق سے سیکھے۔

اس کے علاوہ کئی اقوام کی لوک داستانوں میں آسمان سے اُترتی مخلوق کا تذکرہ ملتا ہے۔

موجودہ دور کے سائنسدان اور ماہرین کائنات کی وسعتوں میں پھیلی دنیاؤں میں انسانی زندگی کی موجودگی کے بارے میں ہمہ وقت تحقیق اور جستجو میں مصروف ہیں اور یقیناً وہ دن دور نہیں جب وہ انسان کے ماضی سے آگہی میں بھی کامیابی حاصل کر لیں گے۔

عجیب

دنیا بھر میں رونما ہونے والے دلچسپ اور عجیب واقعات

پیری رئیس کا نقشہ

پانچ سو سال قبل عثمانی ترک امیر البحر کا بنایا ہوا نقشہ، امریکہ کا سب سے اولین ترین نقشہ مانا جاتا ہے۔ جس میں کیریبین جزائر برازیل اور انٹارکٹیکا کی سرحدیں اتنی مہارت بنائی گئی ہیں جو صرف سیٹلائیٹ یا فضائی سفر سے ہی بنانا ممکن ہے۔

مسلمان 700ء سے 1492ء تک تقریباً آٹھ سو سال پوری دنیا پر چھائے رہے، اس دور میں مسلمان دنیا کی ترقی یافتہ قوم اور سپر پاور کی حیثیت رکھتے تھے۔ ان آٹھ سو سالوں میں عربی زبان کو انٹرنیشنل لینگویج کا درجہ حاصل تھا۔ اس وقت دنیا بھر میں علوم و فنون، کتابت و روابط اور سائنس و ٹیکنالوجی کا جو بھی کام ہوا وہ زیادہ تر عربی زبان میں ہی ہوا۔ اس دور کے عرب ریسرچرز کی تصانیف ان کے دیگر ہم عصروں کے مقابلے میں بہت بہتر اور مستند مانی جاتی تھیں۔

یہ وہ دور تھا جب مسلم سائنسدان ایسی ٹیکنالوجیز سے واقف ہو چکے تھے جو مغرب نے آج کہیں جا کر حاصل کی ہیں۔ ایسا ہی ایک حیرت انگیز اور عجیب کارنامہ پندرھویں صدی کی ابتداء میں ترک امیر البحر پیری محی الدین رئیس کے مرتب کردہ ارضی نقشے ہیں۔

آپ یہ کہیں گے کہ بھئی! اس میں کیا عجب اور حیرت کی بات ہے، جغرافیائی نقشے تو یونانیوں کے دور سے بنائے جا رہے ہیں....

لیکن جناب پیری رئیس نے تو اس دور میں افریقہ، امریکہ، برازیل اور انٹارکٹیکا کے نقشے بنائے جب دنیا نے کولمبس کا نام تک نہیں سنا تھا۔

سب سے بڑھ کر حیرت انگیز بات یہ ہے کہ یہ

نقشہ بالکل سیدھا نہیں بلکہ کروی انداز میں اس طرح بنایا گیا ہے جیسے کسی نے زمین سے ہزاروں فیٹ بلندی پر جا کر جہاز یا سیٹلائیٹ کی طرح زمین کی گول سطح کو دیکھ کر اس نقشے کو اتارا ہو۔ دوسری جانب نقشے میں دکھائی گئی سمندر اور براعظموں کی حدیں جدید سیٹلائیٹ نقشوں سے ہوبہو مماثلت رکھتی ہیں۔

خلافت عباسیہ کی زیر سرپرستی آٹھویں صدی عیسوی میں مسلم سائنس دانوں نے جغرافیہ میں اپنی سرگرمیوں کا آغاز کیا۔ ان مسلم سائنس دانوں میں الخوارزمی، ابو زید البلخی اور ابو ریحان البیرونی کافی مشہور ہوئے۔ عرب جغرافیہ دانوں المسعودی، ابن حوقل، ابن خرداذبہ اور الجیہانی نے اس ضمن میں بہت کام کیا۔

9ویں سے 14ویں صدی عیسوی تک اندلس اور المغرب (مراکش) کے مسلمان جہاز رانوں نے بحر اوقیانوس میں دور دور تک جہاز رانی کی۔ اس دوران انہوں نے امریکی براعظم تک بھی رسائی حاصل کی۔ ان مسلمانوں نے تاریخ میں پہلی بار بحر اوقیانوس اور بحر الکاہل کے اس پار نئی دنیا سے رابطے کا آغاز کیا۔

قرون وسطیٰ کے مسلمان دانشور اور مورخ المسعودی (871 تا 957) کی کتاب "مروج الذہب ومعادن الجوہر" میں بحر اوقیانوس میں ایک نامعلوم سرزمین کا ذکر کیا ہے اور کتاب میں اسے "ارض مجہولہ" کا نام دیا ہے.... انہوں نے اپنی مذکورہ کتاب میں لکھا ہے کہ خلیفہ اندلس عبدالرحمن ثالث کے دور میں ایک مسلم جہاز راں خشخاش ابن سعید ابن اسود نے 889 میں دلبا (موجودہ پیلوس) سے سفر کا آغاز کیا اور بحر اوقیانوس کے اس پار ایک "ارض مجہولہ: (نامعلوم سرزمین) پر پہنچے اور انواع و اقسام کے خزانوں کے ساتھ واپس لوٹے۔

المسعودی کے مرتب کردہ دنیا کے نقشے میں افریقہ کے جنوب مغرب میں سمندر میں ایک بہت بڑا قطعہ زمین دکھایا گیا ہے جسے "ارض مجہولہ" کہا گیا ہے۔ اس سے واضح ہوتا ہے کہ براعظم امریکہ کی موجودگی سے مسلمان کولمبس کی دریافت سے 5 صدی پہلے سے ہی واقف تھے۔

بارہویں صدی میں محمد الادریسی نے عالمی

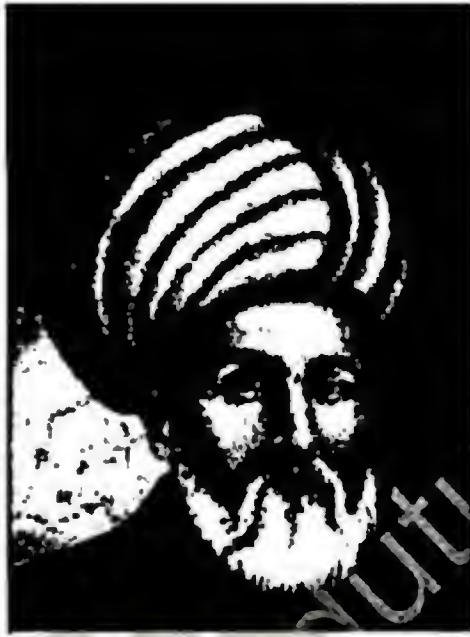
جغرافیہ کو انتہائی عروج پر پہنچادیا۔

1154ء میں الادریسی نے عالمی جغرافیہ پر ایک عظیم الشان کتاب نزہت المشتاق لکھی۔ اس میں متن کے علاوہ مختلف علاقوں کے 71 نقشے ہیں۔ الادریسی کی اٹلس پر جسے لاطینی میں (تابولہ راجیرینیا) کہا جاتا ہے، تین سو برس تک جغرافیہ دان بغیر تبدیلی کے عمل اور نقل کرتے رہے۔ اس وقت تک یہ دنیا کی مستند ترین اٹلس تھی۔

امیر البحر پیری رئیس

الادریسی کے نقشوں سے جہاں ابن بطوطہ، ابن خلدون محمود کاشغری اور پیری رئیس جیسے سیاحوں، مورخین اور مہم جوؤں نے فائدہ اٹھایا، وہیں یورپی جہاز رانوں کرسٹو فر کولمبس اور واسکوڈے گاما نے بھی استفادہ کیا۔ ادریسی نے اپنی اٹلس میں واضح طور پر لکھا تھا کہ زمین کُرے کی طرح گول ہے۔ چنانچہ کولمبس کو اسی اٹلس کے مطالعے سے خیال آیا تھا کہ وہ گول زمین کے گرد اگرد مغرب میں بحری سفر کرتے ہوئے مشرق میں ہندوستان پہنچ سکتا ہے۔

اس کے بعد ترک بالخصوص عثمانی سلطنت کے دور اقتدار میں مسلم سائنس دانوں نے اس میدان میں مزید گرانقدر خدمات انجام دیں۔

سلطنت عثمانیہ مسلمانوں کی 1400 سالہ تاریخ کی بلاشبہ سب سے بڑی بحری قوت تھی، اس بحریہ نے اپنی قوت کا اظہار محض بحیرۂ روم، بحیرۂ قلزم اور خلیج فارس میں نہیں کیا بلکہ بحر ہند حتیٰ کہ شمالی بحر اوقیانوس تک اس کے دائرۂ اثر میں تھے۔

عظیم عسکری فتوحات کے علاوہ سقوط غرناطہ کے بعد ہسپانیہ سے مسلمانوں کو بحفاظت نکالنا، انڈونیشیا میں مسلمانوں کی امداد، جاپان کا خیر سگالی دورہ اور آئرلینڈ میں قحط کے دوران اشیائے خوردونوش کی فراہمی جیسے تاریخی واقعات بھی اس عظیم بحریہ سے منسوب ہیں۔ بحری سرگرمیوں کی وجہ سے عثمانی عہد میں نقشوں کو بھی خاص اہمیت حاصل تھی۔

15 ویں صدی ہی سے عثمانی زبان میں ایسے نقشے ملتے ہیں جن میں مختلف علاقوں، ان

پیری رئیس کی کتاب البحریہ

چار سو سال قبل دریافت ہونے والے اس نقشے میں ناصرف سمندر اور براعظموں کی حدیں جدید نقشے سے ملتی جلتی ہیں بلکہ اس نقشہ میں دکھائے گئے جزیرے اور پہاڑی سلسلے بھی آج ٹھیک اسی جگہ موجود ہیں۔

کے محل و وقوع اور فاصلوں کی پیمائش تحریر ہوتی تھی۔ پندرھویں صدی میں تو نقشہ سازی کا کام عثمانی سلطنت میں اتنی ترقی کر گیا تھا کہ بیشتر مغربی ممالک انیسویں صدی تک اس سطح پر نہیں پہنچے تھے۔ پیری رئیس کا بنایا ہوا دنیا کا نقشہ آج بھی مشہور ترین نقشوں میں سے ایک ہے۔ پیری رئیس Piri Reis کا مکمل نام حاجی احمد محی الدین پیری تھا، وہ حاجی محمد پیری کا بیٹا تھا، اس نے 1481ء میں اپنے چچا کمال رئیس کی پیروی میں نجی جہاز رانی میں حصہ لینا شروع کیا۔ اس دوران اس نے اپنے چچا کے ساتھ سلطنت عثمانیہ کی کئی بحری جنگوں میں حصہ لیا ان میں ہسپانیہ، جمہوریہ جینوا، جمہوریہ وینس اور جنگ لیپانٹو وغیرہ شامل ہیں۔

1511ء میں جب وہ مصر جا رہے تھے ان کا جہاز بحیرہ روم میں ایک طوفان میں تباہ ہو گیا تھا اپنے چچا کمال رئیس کی وفات کے بعد وہ گلیبو لو واپس آ گیا اور جہاز رانی سے متعلق مزید تعلیم حاصل کی۔

1516ء میں وہ عثمانی بیڑے کے ایک جہاز کا کپتان بنا۔ 1547ء میں، پیری رئیس کا عہدہ امیر البحر کا ہو گیا۔ اس نے عدن اور مسقط اور کیش کو پرتگیزی قبضے سے آزاد کرایا۔ قطر اور بحرین بھی فتح کیے ۔ عمر کے آخری ادوار میں وہ مصر میں مقیم رہا۔

ترکی بحریہ کے امیر البحر (ایڈمرل) جغرافیہ دان اور نقشہ نگار پیری رئیس کو آج بنیادی طور پر ان کے نقشوں اور ترسیم کے لیے جانا جاتا ہے جو اس نے کتاب ''بحریہ'' میں جمع کیے۔ یہ کتاب جہاز رانی پر تفصیلی معلومات اور بحیرہ روم کے اہم بندرگاہوں اور شہروں کے درست نقشہ جات پر مبنی ہے۔

پیری رئیس کو نقشہ نگار کے طور پر شہرت اس وقت حاصل ہوئی جب اسکا 919 ہجری (بمطابق 1513ء) میں تیار کردہ دنیا کے نقشے کا ایک چھوٹا حصہ 1929ء میں دریافت کیا گیا۔ نقشہ جس میں نئی دنیا دکھائی گئی ہے۔ امریکہ کے قدیم ترین نقشوں میں سے ایک ہے۔ ہرن کی کھال پر بنا ہوا یہ نقشہ توپ کاپی میوزیم (ترکی) سے ملا۔ اس نقشے کو دیکھ کر بظاہر

چارلس ہیگوڈ اپنی کتاب میں یہ انکشاف کرتے ہیں کہ اگر کوئی جہاز قاہرہ (مصر) سے اتنی بلندی پر جائے کہ اس کے کیمرے کے سامنے پانچ ہزار میل نصف قطر کی حد میں آجائے تو اس صورت میں کیمرے سے جو تصویر کھینچی جائے گی، وہ اس نقشے کا ہو بہو عکس ہوگی۔ مگر پانچ سو برس پہلے قاہرہ سے اتنی بلندی پر جاکر کس نے اور کیسے یہ نقشہ تیار کیا ہوگا؟....

ایسا لگتا تھا کہ جیسے یہ کوئی عام سا نقشہ ہے جسے کسی عرب سیاح نے بنایا ہوگا۔

1929ء کی دہائی میں امریکی کارٹوگرافر اے ایچ مُرے A.H.Murray ریسرچ کے لئے اس نقشے کو امریکہ کے نیوی Hydrological Beuro USA Navy کے کارٹوگرافرز والٹر Walter اور مینڈرے Mendrey کے پاس لے گیا۔ جہاں اس نقشہ کو گلوب پر منتقل کیا گیا۔

کارٹوگرافرز یہ دیکھ کر حیرت زدہ رہ گئے کہ چار سو سال قبل دریافت ہونے والے اس نقشے میں نا صرف سمندر اور براعظموں کی حدیں جدید نقشے سے ملتی جلتی ہیں بلکہ اس نقشہ میں دکھائے گئے جزیرے اور پہاڑی سلسلے بھی آج ٹھیک اسی جگہ موجود ہیں۔ یہاں تک کہ اس میں قطب شمالی (انٹارکٹیکا) کو بھی واضح طور پر دکھایا گیا ہے۔

1957ء کا سال جغرافیہ کا سال کہلاتا ہے اسی سال امریکا کی شمالی مشاہدہ گاہ کے ڈائریکٹر اور کارٹوگرافرز نے پیری رئیس کے نقشے کے حوالے سے ایک اور حیرت انگیز انکشاف کیا کہ 4 سو سال قدیم اس نقشے میں ان جزائر کو بھی دکھایا گیا ہے جو اٹھارہویں صدی عیسوی تک دریافت نہیں ہوئے تھے، علاوہ ازیں 1952ء میں دریافت ہونے والے قطب شمالی (انٹارکٹیکا) کو بھی دکھایا گیا ہے۔

1960ء میں پروفیسر چارلس ایچ ہیگوڈ Charles H. Hapgood نے اپنی کتاب میپ آف اینشینٹ کنگز Map of Ancient Kings میں تحریر کیا تھا: "اگر کوئی جہاز قاہرہ (مصر) سے اتنی بلندی پر جائے کہ اس کے کیمرے کے سامنے پانچ ہزار میل نصف قطر کی حد میں آجائے تو اس صورت میں کیمرے سے جو تصویر کھینچی جائے گی، وہ اس نقشے کا ہو بہو عکس ہوگی۔ مگر پانچ سو برس پہلے قاہرہ سے اتنی بلندی پر جاکر کس نے اور کیسے یہ نقشہ تیار کیا ہوگا؟"....

یہاں پر آکر ماہرین کے ذہن میں یہ سوالات ابھرتے ہیں کہ پانچ سو برس قبل جب ماضی کی اقوام فضاؤں پر دسترس نہیں رکھتی تھیں.... ہوائی جہاز، طیارے اور ہیلی کاپٹر یا سیٹلائیٹ ایجاد نہیں ہوئے تھے تو پھر ایک مسلمان جغرافیہ دان پیری رئیس نے یہ نقشہ کس طرح بنایا گیا؟....

عالمِ امروز

دلچسپ خبریں، حیرت انگیز واقعات اور ایجادات.....

مرتبہ: برمیس

بڑھتی عمر محض ایک ہندسہ ہے

ہماری روزمرہ گفتگو میں اور شناختی دستاویزات میں عمر کا لفظ کثرت سے استعمال ہوتا ہے۔ لیکن سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ عمر محض ایک ہندسہ ہے اور عمر جس کا تعلق ہماری تاریخ پیدائش سے ہے، فریب نظر کے سوا کچھ نہیں۔

ماہرین کہتے ہیں کہ اگر تاریخ پیدائش کے لحاظ سے کچھ افراد کی عمر 30 سال ہے تو ضروری نہیں ہے کہ وہ سب حقیقتاً 30 سال ہی کے ہوں گے۔ ان میں سے کچھ لوگوں کی اصل عمر 30 سال سے کہیں کم اور کچھ کی 30 سال سے کہیں زیادہ ہو سکتی ہے۔

سائنس دان کہتے ہیں انسان کی اصل عمر اس کی بائیولاجیکل ایج یعنی حیاتیاتی عمر ہوتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ اس کے جسمانی خدوخال اور اعضائے رئیسہ کس رفتار سے وقت کا سفر طے کر رہے ہیں اور یہ سفر ان کے اندر کیا تبدیلیاں لا رہا ہے۔ آپ نے بھی محسوس کیا ہو گا کہ کچھ لوگ اپنی تاریخ پیدائش کے لحاظ سے زیادہ بڑے دکھائی دیتے ہیں اور کچھ پر یہ گمان ہوتا ہے کہ جیسے ان کی عمر کسی ایک مقام پر آکر ٹھہر گئی ہے۔ یہی اس شخص کی حیاتیاتی عمر ہوتی ہے۔

نیشنل اکیڈمی آف سائنسز واشنگٹن میں ہونے والی تحقیق میں 38 سال عمر کے سیکڑوں لوگوں کا جائزہ لیا گیا تو ان کی حیاتیاتی عمر 28 سے 61 سال تک نکلی۔ اس دوران سائنس دانوں کو اندازہ ہوا کہ بعض افراد کی حیاتیاتی عمر ایک کیلنڈر سال کے عرصے میں تین سال تک بڑھی جبکہ بعض افراد کی عمر میں ایک کیلنڈر سال کے دوران بارہ ماہ سے کم تھی جب کہ اکثریت کی عمر میں ایک کلینڈر سال کے دوران بارہ مہینے کا اضافہ ہوا۔

جن لوگوں کی عمر میں اضافے کی رفتار تیز تھی وہ دوسروں کے مقابلے میں عمر رسیدہ دکھائی دیے جبکہ جن لوگوں کی عمر میں اضافے کی رفتار ست تھی وہ اپنی عمر سے چھوٹے نظر آئے۔

سائنس دانوں نے یہ نتیجہ بھی اخذ کیا کہ حیاتیاتی عمر میں اضافے کا تعلق طرز زندگی اور گردوپیش کے ماحول سے ہوتا ہے، تحقیق میں ایسی 18 چیزوں کی نشاندہی کی گئی ہے جو انسان کی عمر کی رفتار پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ اعضائے رئیسہ کی کارکردگی، خون کا دباؤ، کولیسٹرول اور شوگر کی سطح سمیت، نیند کا دورانیہ، ورزش، ذہنی دباؤ، کام کرنے کی جگہ گھر کا ماحول اور تمباکو اور الکوحل جیسے عوامل حیاتیاتی عمر میں کمی اور اضافے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

انسانی ڈی این اے کی ساخت بھی عمر بڑھنے کی رفتار اور زندگی کی طوالت پر اثر انداز ہوتی ہے۔ لیکن اس عمل میں اس کا حصہ 20 فیصد تک ہے۔

کنگز کالج لندن کے ڈاکٹر اینڈری ڈینیز کا کہنا ہے کہ یہ تحقیق اس سمت بھی ہماری راہنمائی کرتی ہے کہ

مستقبل کی دنیا

دنیا بھر میں تیزی سے موسمیاتی تبدیلیاں ہو رہی ہیں جو ہر آنے والے دن کرہ ارض پر تباہی اور تبدیلی کا باعث بن رہی ہیں اور اسائنسدانوں نے خبردار کیا ہے کہ اگلے 15 برس میں زمین پر غیر معمولی سردی ہوگی جسے ایک "چھوٹے برفانی عہد" (منی آئس ایج) سے تعبیر کیا جارہا ہے۔

سورج خاص عرصے کے بعد ایک کیفیت سے گزرتا ہے جسے "مونڈر میتیم" Maunder Minimum کہا جاتا ہے جو آخری مرتبہ 1646 سے شروع ہوا تھا اور 1715 تک جاری رہا تھا اس دوران سورج پر دھبوں (sun spot) کی سرگرمیاں بہت کم ہو جاتی ہیں جن کا زمین کے موسم پر براوراست اثر پڑتا ہے جب کہ اس عرصے میں یورپ اور امریکا میں موسم سرما انتہائی شدید تھے یہاں تک کہ برطانیہ کا مشہور دریائے ٹیمز مکمل طور پر منجمند ہو گیا

نوجوانوں کو وقت سے پہلے بوڑھا ہونے اور خطرناک امراض میں مبتلا ہونے سے بچانے کے لیے کن پیشگی اقدامات کی ضرورت ہے۔

آج کی اس دنیا میں، جب عمر کی طوالت میں مسلسل اضافہ ہو رہا ہے، بائیولاجیکل ایج کی اہمیت بہت بڑھ گئی ہے۔ امریکہ میں 65 سال کے شخص کو بوڑھا قرار دے کر پنشن پر بھیج دیا جاتا ہے۔ چند عشرے پہلے تک تو یہ بات درست تھی۔ لیکن، آج امریکہ میں 65 سال کے اکثر افراد اتنے ہی چاق و چوبند اور تندرست و توانا ہیں، جتنا کہ 45 سے 55 سال کی عمر کا انسان ہوتا ہے اور اس کی وجہ ہے صحت مند طرز زندگی، سبزیوں اور پھلوں کا زیادہ استعمال اور باقاعدگی سے ورزش۔

ایجادات

میڈیکل طالب علموں کے لیے انوکھی ہیڈ سیٹ

ہولولینس hololens کے نام سے مائیکروسافٹ نے ایک خاص آگمینٹڈ ریئلٹی ہیڈ سیٹ augmented reality headset تیار کیا ہے اس کے ذریعے میڈیکل کے طالب علم مجازی طور پر مریضوں کی جلد، ہڈیاں، اعضا اور ان کے افعال کو تھری ڈی انداز میں دیکھ سکیں گے۔ اس ہیڈ سیٹ سے صرف ایک کلک پر بدن سے ہڈیاں، اعضا اور اعصابی نظام، دل، دماغ، گردوں اور پھیپھڑوں وغیرہ کو علیحدہ کر کے

تھا۔ سورج پر دھبوں کی کم ہوتی ہوئی سرگرمیوں کو سورج کی "عارضی نیند" بھی کہا جاتا ہے۔ ماہرین کے مطابق 2030ء کے پورے عشرے یعنی 10 سال تک سورج کی سرگرمیاں اور دھبے 60 فیصد تک کم ہو جائیں گے اور ان کا براہِ راست زمین پر اثر ہو گا جس کے نتیجے میں اگلے 15 برس کے دوران زمین پر غیر معمولی سردی ہو گی۔

ماہرین کے مطابق زمین پر سردی کی لہر کم از کم 10 سال تک جاری رہے گی۔ 15 سال بعد یعنی 2030 اور 2040 کے درمیان برطانیہ مکمل طور پر برف میں ڈھل جائے گا یعنی دوسرے الفاظ میں منی آئس ایج کا شکار ہو جائے گا۔

اس پیش گوئی کو پیش کرنے والی تحقیقاتی ٹیم کے سربراہ کا کہنا ہے کہ سورج کا نیا ماڈل جسے سن سولر سائیکل کہا جاتا ہے اس میں تیزی سے غیر معمولی تبدیلیاں واقع ہو رہی ہیں جو 11 سال بعد اپنے عروج پر پہنچ جائیں گی۔

سائنس دانوں کا کہنا ہے کہ اگرچہ اس وقت امریکہ اور برطانیہ گرمی کی لپیٹ میں ہیں لیکن جلد ہی جولائی میں سرد ترین دن آئیں گے۔

ان کا تفصیلی مشاہدہ کیا جا سکتا ہے۔ اس میں ہڈیوں کے فریکچر، دل کے اندرونی خانوں اور پورے اعصابی نظام کو بہت باریکی سے زوم کر کے دیکھا جا سکتا ہے۔

کیس ویسٹرن ریزرو یونیورسٹی کے میڈیکل کے طالب علم مائیکروسافٹ کی اس مفید ایجاد کو آزما رہے ہیں۔ یونیورسٹی کی پروفیسر کے مطابق تمام ترقی کے باوجود انسانی اعضا کی اناٹومی کو 100 سال سے روایتی انداز میں پڑھایا جا رہا ہے۔ اس نئی ڈیوائس سے میڈیکل تعلیم اور تدریس انقلابی طور پر تبدیل ہو جائے گی۔ مائیکروسافٹ کے اس ہیڈ سیٹ میں میں انسانی ہڈیاں ہوا میں تیرتی نظر آتی ہیں، دل اور اس کے اعضا فضا میں ایک ایک کر کے کھلتے ہیں اور اس طرح بہت تفصیل سے پورے جسمانی نظام کو دیکھا جا سکتا ہے۔

دنیا کا سب سے چھوٹا بلب

گزشتہ عشرے کے دوران زیادہ وزنی اور جگہ گھیرنے والے مختلف آلات اور مشینوں کے مقابلے میں، برق رفتار اور انتہائی کم جسامت والے آلات اور اشیا صارفین میں مقبول رہی ہیں۔ حال ہی میں سائنس دانوں نے دنیا کا سب سے چھوٹا بلب تیار کر لیا ہے جس کی موٹائی محض ایک ایٹم کے مساوی ہے۔ یہ بلب گرافین کے ایٹم سے بنایا گیا ہے۔

کولمبین یونیورسٹی کے محققین کے مطابق انھوں نے کاربن کی خالص ترین شکل (گرافین Graphene) میں روشنی کا لچک دار اور شفاف ماخذ دریافت کر لیا ہے۔ ماہرین کا دعویٰ ہے کہ ان کی یہ دریافت کمپیوٹر انڈسٹری میں انقلاب برپا کر سکتی ہے۔ کیوں کہ مستقبل میں ایسے کمپیوٹر بنائے جا سکیں گے جن کے چپ بورڈ میں الیکٹرونک سرکٹ کا کام یہ روشنی انجام دے گی۔

صحت

ورزش سے ہڈیوں کی کمزوری کا خاتمہ ممکن

بون نامی تحقیق جرنل میں شائع ہونے والی ایک رپورٹ میں ماہرین کا کہنا ہے کہ عمر رسیدگی کے ساتھ ساتھ ہڈیوں کا بھربھرا پن پیدا ہوتا ہے اور ہڈیاں ٹوٹنے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے لیکن درمیانی عمر کے مردوں میں کم از کم 6 ماہ تک وزن اٹھانے کی بعض مشقیں کرنے والوں میں ہڈیوں کی کمزوری اور ان کے ختم ہونے کے واضح آثار دیکھے گئے۔

تحقیق میں درمیانی عمر کے مردوں کو جب 6 ماہ تک رسی کودنے اور ہلکا وزن اٹھانے کی مشقیں کرائی گئیں تو نہ صرف ان کی ہڈیاں ٹھوس رہیں بلکہ ان میں ہڈیوں کی ٹوٹ پھوٹ بھی رک گئی۔ تحقیق کا مقصد مطالعے میں شامل افراد کی پٹھوں میں تبدیلی کا جائزہ لینا تھا لیکن اس کے بہت مثبت اثرات ہڈیوں پر بھی پڑے اور ان میں غیر معمولی تبدیلی دیکھی گئی اور یہاں تک کہ ہڈیوں کی کمزوری کی بعض علامات بالکل غائب ہوگئیں۔ اس سرگرمی میں شامل تمام افراد کو ہفتے میں 60 سے 120 منٹ تک ورزشیں کرائی گئی تھیں اور انہیں وٹامن ڈی اور کیلشیئم بھی دی گئی تھی، ماہرین کے مطابق یہ ورزشیں گھر میں بھی کی جاسکتی ہیں۔

سورج مکھی کے بیج کئی بیماریوں کا علاج

ڈاکٹروں کے مطابق سورج مکھی کے بیج جادوئی خواص رکھتے ہیں اور صحت پر اس کے مفید اثرات مرتب ہوتے ہیں جب کہ ان میں جلد، دل، کینسر، مایوسی اور کئی امراض کا علاج بھی موجود ہے۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ ناشتے میں سورج مکھی کے بیج کو شامل کرکے صبح کے اس اہم کھانے کو توانائی بھری غذا میں تبدیل کیا جاسکتا ہے کیونکہ سورج مکھی کے بیجوں میں وٹامن ای سے لے کر اینٹی آکسیڈنٹس اجزا موجود ہوتے ہیں اور اگر نصف کپ سورج مکھی کے بیج کھائے جائیں تو اس میں اس میں 6 گرام پروٹین، 4 گرام فائبر اور وہ تمام ضروری اجزا شامل ہیں جو زندگی کو رواں دواں رکھنے کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیجوں میں موجود وٹامن ای جلد کو خوبصورت رکھنے کے ساتھ ساتھ جسمانی جلن کی شدت کو کم کرتا ہے جب کہ دوسری جانب یہ دل کو مضبوط کرتا ہے کیونکہ اس میں مفید ریشہ (فائبر) موجود ہوتا ہے، بیج میں موجود سیلینیئم بدن میں کینسر کو پھیلنے سے روکتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیج شکستہ ڈی این اے کو درست کرنے کے ساتھ ساتھ بدن کو زہریلے مرکبات سے بچاتے ہیں۔ سورج مکھی کے بیجوں میں موجود میگنیشیئم موڈ کو بہتر کرکے اداسی اور مایوسی کو بھگاتے ہیں۔

نیند کی گولیاں بیماریوں کا سبب

یورپی ممالک میں کی گئی تحقیق کے مطابق مستقل بنیادوں پر خواب آور گولیوں کا استعمال صحت کے لئے انتہائی نقصان دہ ہوتا ہے۔ اس سے جسم میں مختلف اقسام کے انفیکشن پیدا ہوسکتے ہیں جو کینسر کے خلیوں کو پھیلانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔ نیند کی گولیاں کچھ دیر کے لیے جسمانی تناؤ کم کرنے میں ضرور مدد دیتی ہیں مگر مستقل بنیادوں پر ان دواؤں کے استعمال سے بہت سی سنگین بیماریاں لاحق ہوجاتی ہیں جن میں پھیپھڑوں، منہ، ناک اور سانس کی نالی کا کینسر اور دماغی رسولی جیسے امراض شامل ہیں۔

زیرِ زمین آبی ذخائر میں تیز رفتار کمی، قصور انسان کا

دو نئے مطالعاتی جائزوں کے نتائج سے پتہ چلا ہے کہ انسان اپنی سرگرمیوں کے نتیجے میں اپنی اس دھرتی کے اندر موجود پانی کے ایک تہائی ذخائر کو تیز رفتاری کے ساتھ سطحِ زمین پر لا رہا ہے۔

”واٹر ریسورسز ریسرچ“ نامی جریدے میں شائع ہونے والی اس رپورٹ کے مطابق اس طرح زیرِ زمین موجود آبی ذخائر تیزی سے کم ہو رہے ہیں لیکن تشویشناک بات یہ بھی ہے کہ زیرِ زمین آبی ذخائر میں باقی بچ رہنے والے پانی کی مقدار کا بھی کوئی اندازہ نہیں ہے۔ ایسے میں کرۂ ارض پر بسنے والے انسانوں کی ایک بڑی تعداد اِن آبی ذخائر کو استعمال کر رہی ہے، بغیر یہ جانے کہ کب اِن ذخائر میں موجود پانی ختم ہو جائے گا۔

یونیورسٹی آف کیلیفورنیا اِروائن (UCI) سے وابستہ ماہرین کے مطابق زیرِ زمین آبی ذخائر میں موجود پانی کی مقدار کو ماپنے کے لیے اس وقت دستیاب فزیکل اور کیمیکل آلات بالکل ناکافی ہیں۔ سائنسدانوں نے 2003ء اور 2013ء کے درمیان زمین کے پانی کے سینتیس سب سے بڑے زیرِ زمین ذخائر کا مشاہدہ کیا۔ ان میں سے آٹھ ذخائر کے حوالے سے سائنسدان اس نتیجے پر پہنچے کہ اُن پر ”حد سے زیادہ دباؤ“ ہے۔ دوسرے لفظوں میں یہ کہ ان ذخائر میں موجود پانی تیزی سے باہر نکالا جا رہا ہے اور ایسا کوئی قدرتی طریقہ موجود نہیں ہے کہ یہ ذخائر دوبارہ پانی سے بھر جائیں۔ پانچ دیگر آبی ذخائر کو ”انتہائی زیادہ دباؤ کے شکار“ قرار دیا گیا۔ سائنسدانوں نے خبردار کیا ہے کہ موسمیاتی تبدیلیوں اور بڑھتی ہوئی آبادی کی وجہ سے زیرِ زمین آبی ذخائر کی حالت اور زیادہ خراب ہو جائے گی۔

انتہائی زیادہ دباؤ کے شکار ممالک

طبی ماہرین نے تجویز کیا ہے کہ فطری، متوازن اور سادہ زندگی گزارنے سے جسم اور ذہن تناؤ سے بچے رہتے ہیں جس سے خواب آور ادویات کھانے کی نوبت نہیں آتی۔

طرزِ زندگی میں سادگی، مرغن غذاؤں اور نشے سے پرہیز نیز ورزش کی بدولت پرسکون زندگی ممکن بنا کر سنگین بیماریوں سے بچا جا سکتا ہے۔

جلدی مسائل کا علاج سبز چائے

سبز چائے کو خاص طور پر ایشیا میں ایک طویل عرصے سے ایک ایسے مشروب کے طور پر استعمال کیا جا رہا ہے، تاہم اب سبز چائے جلد کے علاج کے لیے استعمال ہونے والی کریموں کا بھی ایک لازمی جزو بنتی جا رہی ہے۔ جرمنی میں جلدی بیماریوں کے ماہرین یا ڈرماٹولوجسٹس کے مطابق سبز چائے اس وقت ایک ”مقبول ہوتا ہوا مرکب“ ہے۔

وٹامنز، معدنیات اور دیگر عناصر کی بدولت سبز چائے کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس میں مندمل کرنے کی خاصیت بھی ہوتی ہے اور یہ جلد کے لیے بہتر ہوتی ہے۔

یہاں تک کہ اسے بعض شیمپوؤں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے جس کا مقصد سر کی جلد کو سکون پہنچانا اور چکنے بالوں کو صاف کرنا ہوتا ہے۔ یہ اینٹی آکسیڈنٹ یعنی عمل تکسید کو روکتا ہے اور دوبارہ جلد آنے میں بھی معاون ہوتا ہے۔

عقل حیران ہے....! سائنس خاموش ہے....!

دلچسپ عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار
سائنس جن کی حقیقت سے اج تک پردہ نہ اُٹھا سکی.....

زندگی منطق کے بغیر تو گزر سکتی ہے۔ جذبات، احساسات اور وجدان کے بغیر نہیں....
پر اسراریت میں انسان کی دلچسپی ازلی ہے اور ابد تک رہے گی۔ گو کہ پر اسرار مافوق الفطرت باتوں کی کوئی منطق نہیں ہوتی اور نہ سائنس کے مروجہ اصولوں سے انہیں ثابت کیا جاسکتا ہے لیکن عشق، محبت اور سچے خوابوں کی بھی تو کوئی عقلی توجیہہ یا تشریح نہیں کی جاسکتی۔ ان کا ہونا ہی ان کی سائنس ہے۔ عقل کی محدودات میں انہیں سمیٹا نہیں جا سکتا۔ یہ سب بظاہر غیر عقلی باتیں بھی لوازمات حیات ہیں۔ یوں تو سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے کئی حقائق کھول کر رکھ دیے ہیں لیکن ہمارے ارد گرداب بھی بہت سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پردہ نہیں اُٹھایا جاسکا ہے۔ آج بھی اس کرۂ ارض پر بہت سے واقعات رونما ہوتے ہیں۔ کئی آثار ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے لیے حیرت کا باعث بنے ہوئے ہیں، جن کے متعلق سائنس سوالیہ نشان بنی ہوئی ہے۔

ایکسرے کی آنکھوں والا انسان خدا بخش KUDA BUX ایک حیرت انگیز آدمی تھا۔ ماہرین آج تک خدا بخش کی صلاحیتوں کو غلط ثابت نہیں کر سکے۔ برطانیہ کے مشہور ریسرچرز اور ماہرین نے خصوصی طور پر خدا بخش کی آنکھوں کے ٹیسٹ لیے مگر وہ کوئی بھی دلیل پیش کرنے سے قاصر رہے کہ خدا بخش کس طور بند آنکھوں کے باوجود "دیکھ" سکتا ہے۔ ان تجربات کو دیگر سائنسدانوں نے بھی بغور دیکھا اور وہ تسلیم کرنے پر مجبور ہوگئے کہ خدا بخش کے پاس کوئی غیر معمولی قوتِ بصارت موجود ہے۔

نیویارک شہر کے علاقے مین ہٹن کے وسط (مڈ ٹاؤن) میں براؤن اسٹون بلڈنگ کے ہال نما چھوٹے سے کمرے میں اسٹیل کی فولڈنگ چیئر کی ایک درجن قطار پر پچاس ساٹھ لوگوں بیٹھے ہوئے تھے۔ ان میں اکثریت کالج کے نوجوانوں اور اخباری صحافیوں کی تھی۔ یہ سب ورلڈ ڈیلی نیوز اخبار کا ایک اشتہار دیکھ کر یہاں آئے تھے،

ایکسرے کی آنکھوں والا انسان

ہندوستان کا پُر اسرار سادھو "خدا بخش"

ایکسرے وژن کا مفت مظاہرہ۔ بدھ شام سات بجے براؤن اسٹون بلڈنگ مڈ ٹاؤن مین ہٹن نیویارک

اشتہار میں دعویٰ کیا گیا تھا کہ یہاں شعبدے بازی کا ایسا کارنامہ دکھایا جائے گا جو اس سے پہلے کسی نے نہیں دیکھا ہوگا۔

ایک ادھیڑ عمر ہندوستانی خاتون مہمانوں کا استقبال کر کے انہیں ان کی نشست تک پہنچا رہی تھی۔ مہمانوں کے سامنے ڈائس پر ایک کرسی اور ایک ٹیبل جس پر دو ڈبوں میں کچھ رکھا ہوا تھا اور ایک بلیک بورڈ بھی تھا۔

سات بجے کے قریب ہندوستانی خاتون نے مہمانوں کی آمد کا شکریہ ادا کرتے ہوئے تقریب کا باقاعدہ آغاز کیا اور اپنی صلاحیتوں کے مظاہرے کے لیے خدا بخش کو آنے کی دعوت دی۔

لوگوں کی نظریں دروازے کی طرف اٹھیں کمرے میں ایک شخص داخل ہوا، جس کی عمر پچاس برس کے قریب ہوگی۔ میانہ قد، سانولی رنگت، سنوری ہوئی مونچھ، سب سے واضح اس کی تیز چمکتی ہوئی سیاہ آنکھیں.... سیاہ کوٹ پتلون، کھلے کالر اور سفید شرٹ پہنے یہ شخص ڈائس پر آیا، چہرے پر خوشگوار مسکراہٹ کے ساتھ نرم لہجے میں اس نے اپنا نام "خدا بخش" بتایا۔

خدا بخش نے اپنی بات کا آغاز کیا کہ، یوں تو میں ایک شعبدے باز ہوں، شعبدے بازی کے بہت سے مظاہرے آپ نے دیکھے ہوں گے، اس سے پہلے کہ میں آپ کو ایکسرے وژن کا مظاہرہ دکھاؤں، میں آپ کو ایک شعبدہ دکھاتا ہوں تاکہ آپ شعبدے Tricks اور حقیقت Reality میں فرق کر سکیں۔

یہ شعبدہ تو آپ نے بہت مرتبہ دیکھا ہوگا۔ خدا بخش نے اپنی جیب سے تاش کی ایک گڈی نکالتے ہوئے حاضرین میں سے ایک شخص کو بلایا اور تاش کی گڈی میں سے ایک کارڈ نکال کر صرف حاضرین کو دکھانے کے لیے کہا۔ اس شخص نے ایسا ہی کیا اور کارڈ واپس گڈی میں رکھ دیا۔ خدا بخش نے تاش کی گڈی کی ترتیب کو تین چار مرتبہ گڈمڈ کیا اور پھر گڈی کے اوپر رکھا کارڈ نکال کر اس شخص اور حاضرین کو دکھایا۔ یہ وہی کارڈ تھا جو اس شخص نے منتخب کیا تھا۔

خدا بخش جوانی میں

حاضرین نے تالیاں بجائیں۔ اسی طرح کے چند اور شعبدے پیش کرنے کے بعد خدا بخش نے کہا کہ "یہ سب تو ہوئے شعبدے (Tricks) اب میں آپ کو وہ دکھانے جا رہا ہوں جو کوئی شعبدہ نہیں....

خدا بخش

اس مظاہرے کے لیے مجھے حاضرین میں سے دو رضاکاروں کی ضرورت پڑے گی۔ حاضرین میں سے دو نوجوان جو شاید کالج اسٹوڈینٹ تھے کھڑے ہوئے اور رضاکار کے طور پر اسٹیج پر پہنچ گئے۔

اب خدا بخش نے ٹیبل پر رکھے ایک کارٹن باکس میں ہاتھ ڈالا اور ٹینس بال کی گیند کے حجم کے گندھے ہوئے آٹے کے دو تازہ پیڑے نکال کر ٹیبل پر رکھ دیئے۔ آٹے کے ان گول گول پیڑوں کا قطر تقریباً دو انچ ہو گا۔

خدا بخش نے آٹے کے دونوں پیڑے ایک ایک رضاکار کے ہاتھ میں دے دیئے۔

"ان پیڑوں سے میری آنکھوں کو اچھی طرح بند کر دو۔"

یہ کہتے ہوئے خدا بخش اسٹیج پر رکھی کرسی پر آنکھیں بند کر کے آرام سے ٹیک لگا کر بیٹھ گیا۔ دونوں نے آٹے کے پیڑوں کو خدا بخش کی بند آنکھوں، پپوٹوں اور ارد گرد چسپاں کر کے مکمل طور پر سیل کر دیا۔ اس میں کوئی شک نہیں تھا کہ پیڑا رکھتے ہوئے خدا بخش کی آنکھیں بند تھیں۔

اب خدا بخش نے ایک رضاکار سے کہا کہ کارٹن بکس میں مرہم پٹی کرنے والی روئی کے ٹکڑے پڑے ہوئے ہیں انہیں بھی میری آنکھوں پر لگا دو۔

روئی کے ان ٹکڑوں کی لمبائی چار سے چھ انچ تھی رضاکاروں نے روئی کو بھی آٹے کے پیڑوں کے اوپر لگا دیا۔ پھر خدا بخش نے کہا کہ بکس میں چپکانے والی ایک ٹیپ بھی موجود ہے۔ اسے بھی نکال لو اور اسے قینچی سے تین انچ چوڑا کاٹ کر اسے اس روئی پر چپکا دو۔ ایک رضاکار روئی اور آٹے کی پیڑوں کو پکڑے کھڑا رہا، دوسرے رضاکار نے خدا بخش کی ہدایت پر تین انچ ٹیپ کاٹ کر اسے خدا بخش آنکھوں پر رکھی روئی کے اوپر چپکا دیا۔

اب اس بات کی تسلی ہو گئی تھی کہ آٹے کے پیڑوں نے اگر صحیح طرح سے آنکھوں کو ڈھکا نہ ہو تو ان حصوں کو روئی نے تو ضرور ڈھک دیا ہو گا لیکن خدا بخش کے لیے یہ کافی نہیں تھا۔

خدا بخش نے رضاکاروں سے کہا کہ باکس میں سیاہ کپڑے کی کچھ ٹکڑے پڑے ہوں گے، وہ بھی نکال دو۔ کپڑے کے یہ پانچ ٹکڑے تقریباً تین انچ چوڑے اور تین فیٹ لمبے تھے۔ خدا بخش نے کہا کہ پہلے آپ دونوں رضاکار ان کپڑوں کو اپنی اور

حاضرین کی آنکھوں پر رکھ کر دیکھ لیں کہ کیا ان کپڑوں میں سے کسی طرح سے بھی نظر آسکتا ہے۔ رضاکاروں نے اپنی آنکھوں پر کپڑے کو ہی کی طرح لپیٹ کر دیکھا اور چند ایک حاضرین نے بھی تجربہ کر کے اس بات کی تصدیق کی کہ ان کپڑوں سے کسی طرح نظر نہیں آسکتا۔

خدا بخش نے کہا کہ اب ان تینوں کپڑوں کو میری آنکھوں اور چہرے پر مکمل طور پر لپیٹ دیا جائے۔ رضاکاروں نے ایسا ہی کیا صرف سانس لینے کے لیے نتھنوں کو چھوڑ کر خدا بخش کا پورا چہرہ ان پانچوں کپڑوں سے افقی اور عمودی انداز میں لپیٹ دیا گیا۔ اس مرحلے پر خدا بخش کا پورا چہرہ مصر کی کسی ممّی کی طرح پٹیوں سے لپٹا نظر آرہا تھا۔ اب خدا بخش نے رضاکاروں سے کہا کہ باکس میں ایک چھوٹی سیاہ بوری ہے اسے لمبے ٹکڑوں کی طرح کاٹ کر سر سے تھوڑی تک باندھ دیں اور پھر اچھی طرح باریک بینی سے جانچ پڑتال کرلیں کہ کوئی ایسی جگہ تو نہیں جہاں سے میں دیکھ سکوں۔ رضاکاروں نے ایسا ہی کیا اور تسلی کر کے چلے گئے۔

اب حاضرین کو یقین ہوگیا کہ خدا بخش کی آنکھیں پوری طرح بند ہیں۔

اب ایک بار پھر میزبان ہندوستانی خاتون جو کہ خدا بخش کی بیوی تھی، اسٹیج پر آئی اور میز پر رکھے بڑے باکس میں سے چند رنگ برنگی غبارے نکالے اور ایک ایک کر کے غبارے خدا بخش کے ہاتھ میں دینے لگی اور خدا بخش ایک ایک کر کے ان غباروں کے رنگ بتانے لگا۔ پھر اس خاتون نے کہا کہ اگر آپ سمجھتے ہیں کہ غباروں کے رنگوں کی ترتیب پہلے سے طے شدہ ہے تو حاضرین سے کوئی آکر اپنی پسند کا غبارہ منتخب کر کے دے دے۔ حاضرین میں سے پیلے لباس میں ایک لڑکی اسٹیج پر آئی۔ خدا بخش نے اس لڑکی کے غبارہ منتخب کرنے سے پہلے اس کے کپڑوں کا رنگ بتادیا۔ لڑکی نے ایک ایک کر کے غبارے منتخب کیے اور خدا بخش ہر ایک کا رنگ بتاتا گیا۔

اس کے بعد خدا بخش نے ایک سوئی دھاگہ ہاتھ میں لیا اور سوئی کے ناکہ میں دھاگہ ڈال کر دکھایا۔

خدا بخش بند آنکھوں سے اخبار اور کتاب پڑھتے ہوئے

اور پھر اپنے کوٹ کی اندرونی جیب میں ہاتھ ڈالتے ہوئے نظر کا چشمہ باہر نکال کر لوگوں کو دکھاتے ہوئے کہا کہ میری عمر پچاس برس کے لگ بھگ ہے اور ظاہری آنکھوں سے ان چشموں کے بغیر میں سوئی میں دھاگہ نہیں ڈال سکتا۔ یہ کہہ کر انہوں نے چشمہ واپس جیب میں رکھ دیا۔ لوگ حیرت سے خدا بخش سے ان

خدا بخش بند آنکھوں سے بلیک بورڈ پر لکھی تحریر کی نقل کرتے ہوئے

مظاہروں کو دیکھ رہے تھے، کہ وہ یہ کس طرح کر رہا ہے۔

اب خدا بخش نے حاضرین سے کہا کہ کیا کسی کے پاس کوئی کتاب یا اخبار ہے۔ حاضرین میں سے ایک لڑکی نے کہا کہ اس کے پاس اس کے کالج کی کتاب ہے۔ خدا بخش کھڑا ہوا اور چلتا ہوا اس لڑکی کے پاس پہنچا اور کہا کہ کتاب کا کوئی سا بھی صفحہ کھولو۔

لڑکی نے درمیان میں سے کتاب کو کھولا، خدا بخش نے بنا ہچکچاہٹ اس صفحہ کو پڑھنا شروع کر دیا، ارد گرد لوگ بھی کھڑے ہو کر دیکھنے لگے، پھر ہر ایک شخص نے ایک صفحہ منتخب کیا اور خدا بخش نے اسے ٹھیک پڑھ کر سنا دیا۔ خدا بخش نے کہا کہ میں ایک بار پھر سے یاد دلا دوں کہ ظاہری آنکھوں سے مجھے پڑھنے کے لیے چشمے کی ضرورت پڑتی ہے۔

اب خدا بخش واپس اسٹیج پر گیا اور کہا آپ میں سے کوئی بھی شخص آئے اور اسٹیج پر رکھے بلیک بورڈ پر کچھ بھی لکھ لے۔ حاضرین میں سے ایک شخص اٹھا اور اس نے آ کر بلیک بورڈ پر چاک سے انگریزی میں لکھا۔ Can you read this? "کیا تم یہ پڑھ سکتے ہو؟"۔ خدا بخش نے کہا "ہاں!" اور پھر چاک ہاتھ میں لے کر اس شخص کے لکھے الفاظ کے نیچے اسی شخص کی ہینڈ رائٹنگ میں ہو بہو نقل کر دیئے اور آخر میں لفظ (i) کے اوپر نقطہ لگاتے ہوئے کہا کہ تم نقطہ لگانا بھول گئے تھے۔

اس کے بعد خدا بخش نے حاضرین سے کہا کہ کیا کوئی اپنے نام کسی دوسری زبان میں لکھ کر دکھائے۔

حاضرین میں سے ایک خاتون آئیں جو شاید مشرق وسطی سے تعلق رکھتی تھیں انہوں نے عربی زبان میں کچھ الفاظ لکھے۔ خدا بخش نے ان الفاظ کی بھی ہو بہو نقل ان خاتون کی ہینڈ رائٹنگ میں اتار دی۔

اب خدا بخش نے کہا کہ بوری کے یہ ٹکڑے اتار کر دیکھ لیں کپڑے کی یہ پٹیاں اپنی جگہ سے ہٹی بھی نہیں ہیں۔ اب خدا بخش کے چہرے سے کپڑے کی پٹیاں اور روئی اتاری گئی اور آخر میں آٹے کا پیڑا نکالا گیا۔ حاضرین نے دیکھا کہ خدا بخش کی آنکھیں بند ہیں۔ اب خدا بخش نے کہا کہ حاضرین آٹے کے ان پیڑوں کو غور سے دیکھ سکتے ہیں کہ ان پر میرے بند آنکھوں کے نقوش صاف صاف چھپے ہوئے ہیں۔ اس کا مطلب ہے کہ اس دوران میری آنکھیں مکمل طور پر بند رہی ہیں۔

حاضرین میں سے ایک شخص نے سوال کیا کہ "آخر آپ کیسے دیکھ لیتے ہیں"۔

خدا بخش نے کہا کہ میں اپنی ذہنی یکسوئی اور ارتکاز توجہ کی طاقت سے دیکھتا ہوں۔ اس نے بتایا کہ میری پیٹھ کی ہڈی تین جگہ سے ٹوٹ چکی ہے،

ڈاکٹروں نے جواب دے دیا تھا کہ میں کبھی کھڑا نہیں ہو پاؤں گا مگر میں نے اپنی ارتکاز توجہ، ذہنی یکسوئی اور قوت ارادی سے خود علاج کیا۔ اب مجھے چلنے میں کوئی مسئلہ نہیں ہوتا۔

"کیا کوئی بھی شخص اسے سیکھ سکتا ہے۔" ایک اور شخص نے پوچھا۔

"جی ہاں! ہر کوئی ذہنی یکسوئی اور ارتکاز توجہ کی مشقوں سے اس صلاحیت کو پا سکتا ہے۔۔۔ مثال کے طور پر شعلے یا موم بتی کو پوری توجہ سے کئی منٹ باندھ کر گھورنا ہوتا ہے۔

شروع میں یہ مشق چند منٹ کی ہوتی ہے، بعد میں اس کا دورانیہ بڑھتا جاتا ہے۔ میں نے تین برس تک روزانہ یہ مشق کی تھی۔ تب جا کر میری ارتکاز توجہ کی قوت اتنی مضبوط ہوئی ہے۔"

میں خود لوگوں کو یہ مشق مفت سکھا سکتا ہوں مگر لوگ برسوں کی جانے والی صبر آزما مشقوں کو سیکھنے کے بجائے، ایسی ٹرکس سیکھنا زیادہ پسند کرتے ہیں جو آسانی سے مختصر عرصے میں سیکھ لی جائے۔

❖❖❖

نام تو اس کا خدا بخش Khuda Bakhsh تھا مگر مغربی ممالک میں وہ کے بی ڈیوک K.B. Duke کے نام سے مشہور تھا۔ اس کی غیر معمولی بصارت کی وجہ سے لوگ اسے The Man With X-Ray Eyes، (ایکسرے کی آنکھوں والا شخص) پکارتے تھے۔

خدا بخش کی پیدائش 17 فروری 1905ء میں وادی کشمیر میں جموں سے 28 کلومیٹر کے فاصلے پر واقع گاؤں اکھنور میں ہوئی۔ جہاں خدا بخش کے والد ایک معزز سرکاری عہدے پر فائز تھے۔

جب وہ 12 برس کا تھا تو اسے احساس ہوا کہ وہ بند آنکھوں سے بھی ارد گرد کو بخوبی محسوس کر لیتا ہے۔ اس کے دوست حیرت کرتے تھے، جب وہ اپنے دوستوں کے ساتھ آنکھ مچولی کھیلتے ہوئے وہ بہت آسانی سے انہیں پکڑ لیا کرتا تھا۔

اپنی اس صلاحیت کو استعمال کرنے کے لیے اس نے شعبدہ بازی کا پیشہ اپنایا۔ پیشے کے ابتدائی دور میں جب وہ ایک [illegible] میں

ہسپتال میں ڈاکٹر، خدا بخش کے دماغ کی جانچ کرتے ہوئے

اپنی آنکھوں کو آٹے کے پیڑے، روئی اور کپڑے سے بند کرنے کے بعد خدا بخش کار کو ڈرائیو کرتے ہوئے۔ دوسری تصویر میں سائیکل ریس میں حصہ لیتے ہوئے۔

ملازم تھا تو اس کی ملاقات ذہنی ارتکاز کے ماہر جوگیوں سے ہوئی۔ جنہوں نے اسے ارتکاز توجہ اور ذہنی یکسوئی کے قواعد سے آگاہ کیا۔ 11 برس کی طویل جدوجہد کے بعد خدا بخش نے ذہنی ارتکاز میں خوب مہارت حاصل کی۔ اب اس نے اپنے مشہور کرتبوں کا سلسلہ شروع کیا۔ جن میں سے آگ پر چلنے میں اسے زیادہ شہرت ملی لیکن ایک اور کرتب بھی اس کی شناخت بن گیا۔ یہ تھا نظر استعمال کیے بغیر معمول کے کام سرانجام دینا۔ دیکھتے ہی دیکھتے وہ ایک مشہور کرتب باز بن گیا۔ نوجوانی میں ہی اس نے اتنی مقبولیت حاصل کی کہ وہ کشمیر سے انگلینڈ منتقل ہو گیا۔ 1930ء کی دہائی میں خدا بخش کی شہرت برطانیہ میں پھیل گئی۔

برطانیہ کے مشہور ریسرچر ہیری پرائس Harry Price نے خدا بخش کی آنکھوں کے کئی ٹیسٹ لیے مگر وہ کوئی بھی دلیل پیش کرنے سے قاصر رہے کہ خدا بخش کس طور بند آنکھوں کے باوجود "دیکھ" سکتا ہے۔ ہیری کے ان تجربات کو دیگر سائنسدانوں نے بھی بغور دیکھا اور وہ تسلیم کرنے پر مجبور ہو گئے کہ خدا بخش کے پاس کوئی غیر معمولی قوت بصارت موجود ہے۔ ان تجربات کے دوران خدا بخش کی آنکھوں پر خمیر آٹے کے دو پیڑے رکھ کر ان پر دھاتی پرت اور روئی رکھ کر آنکھیں باندھ دی جاتی۔ اس انتظام کے بعد جب خدا بخش کے آگے کوئی کتاب کھول کر رکھ دی جاتی تو وہ اسے فرفر پڑھنا شروع کر دیتا۔ ان تجربات کے بعد خدا بخش کو عالمی شہرت ملنے لگی اور اس کے کرتب بھی عجیب ہوتے چلے گئے۔

مثلاً ستمبر 1937ء میں اس نے لیورپول Liver Pool برطانیہ میں 200 فٹ کی بلندی پر واقع تنگ راستے پر چل کر لوگوں کو حیرت زدہ کر دیا۔ جب کہ اس حالت میں اس کی آنکھیں بند کی ہوئی تھیں۔

مانچسٹر کے ایک ہسپتال میں ڈاکٹروں نے خدا بخش کی آنکھوں کو اچھی طرح بند کر کے تماشائیوں کو یقین دلایا کہ یہ شخص کچھ نہیں دیکھ سکتا۔ مگر لوگوں کے سامنے خدا بخش بغیر کسی مدد کے ہسپتال سے نکل آیا۔ سائیکل پر سوار ہوا اور مزے سے ٹریفک کے اژدحام میں سائیکل چلانے لگا۔ لطف کی بات یہ بھی ہے کہ جہاں ضرورت ہوتی وہاں ہاتھ سے اشارے بھی دیتا۔

1938ء میں مونٹریال کینیڈا کے ڈاکٹروں اور سائنسدانوں نے بارہا خدا بخش کی ایکسرے آنکھوں کے ٹیسٹ لیے لیکن وہ کوئی بھی توجیہہ پیش کرنے

سے قاصر ہے۔

1945ء میں خدا بخش نیویارک ٹائم اسکوائر کی ٹریفک سے بھری سڑک پر نارمل سے بھی تیز انداز میں سائیکل چلاتا گزرا، اس دوران بس پہ سوار لوگوں کو اشارے سے سلام کیا۔ راستے میں آنے والی چوکوں سے بھی دائیں بائیں ہو کر گزرا، اور رکاوٹوں بھرے راستے پر بغیر کسی چیز سے ٹکرائے مزے سے گزر گیا۔

خدا بخش نے آنکھوں اور چہرے کو ڈھانپ کر 6 روزہ سائیکل ریس میں بھی شرکت کی۔ خدا بخش نے آنکھوں اور چہرے کو اسی طرح ڈھانپ کر انگلینڈ اور کینیڈا کی سڑکوں پر کار چلانے کا بھی مظاہرہ کیا۔ یہی نہیں اس نے ایک اور کرتب دکھایا۔ نیویارک سینٹرل پارک میں اسے زندہ دفن کیا گیا۔ عین اس کے اوپر بیس بال ٹیم نے اپنا گیم کھیلا، اس کے بعد خدا بخش کو زمین کھود کر زندہ باہر نکالا گیا۔

مشہور کتابی سلسلے Believe-It-Or-Not مانو یا نہ مانو کے محقق و مصنف رابرٹ ریپلے نے بھی خدا بخش کی صلاحیتوں کو آزمایا اور اس کا ذکر اپنی کتاب میں کیا۔

خدا بخش کے کارناموں اور ماہرین کی آراء پر کئی کتابیں شائع ہو چکی ہے۔

1950ء کی دہائی میں خدا بخش کی مقبولیت ٹیلیویژن میڈیا تک بھی پہنچ گئی، اس نے نیویارک کے براڈکاسٹ چینل WNBT کے ایک شو کے ذریعے لاکھوں امریکیوں کو مسلسل 13 ہفتوں تک محو حیرت رکھا، اس کے بعد ایک دوسرے چینل CBS میں خود اپنا شو کرنے لگا۔

خود خدا بخش کہتا تھا کہ یہ توجہ اور ارتکاز کا نتیجہ ہے کہ آپ کی تیسری آنکھ کھل جاتی ہے اور محنت سے جو چاہے اسے حاصل کر سکتا ہے!....

آخری وقتوں میں خدا بخش Glaucoma کے مرض میں مبتلا ہو گیا تھا، 5 فروری 1981ء کو یہ نابغہ روزگار اور حیرت انگیز صلاحیتوں کا حامل شخص 75 برس کی عمر میں چل بسا۔

مچھروں کو کونسا بلڈ گروپ زیادہ پسند ہے....؟

ماہرین حیاتیات نے تحقیق کی کہ مچھر کن لوگوں میں زیادہ حملہ آور ہوتے ہیں تو انکشاف ہوا کہ سب سے زیادہ نشانہ وہ لوگ بنتے ہیں جن کا خون O گروپ سے تعلق رکھتا ہے۔ دوسرے نمبر پر B گروپ اور تیسرے نمبر پر A گروپ کے لوگ مچھروں کا نشانہ بنتے ہیں۔ اس پسندیدگی کی وجہ مختلف بلڈ گروپ کے لوگوں میں پائی جانے والی مختلف قسم کی پروٹین کو قرار دیا گیا ہے۔ ماہرین کے مطابق ہمارے جسم کی جلد سے خارج ہونے والے مادے ہمارے بلڈ گروپ کے بارے میں مچھروں کو خبر کر دیتے ہیں اور مچھر وہ اپنے پسندیدہ گروپ والے افراد کو زیادہ سے زیادہ نشانہ بناتے ہیں۔

آسیب زدہ مکان

ڈیوڈ کورٹ

یہ فروری 1917ء کا واقعہ ہے۔ میرے والدین پیٹ اور لیسا مرنی کو اقتصادی مشکلات کا سامنا تھا۔ ان کی نئی نئی شادی ہوئی تھی اور نوبیاہتا جوڑے کو مکان کے حصول میں سخت دشواری پیش آرہی تھی۔ آخر انہوں نے دو اور نوبیاہتا جوڑوں کے اشتراک سے ایک مکان کرائے پر لیا، جس میں ہر جوڑے کے لیے صرف ایک کمرہ تھا۔ کئی ہفتوں کی تگ و دو کے بعد سنٹا انا کیلف (کیلیفورنیا) کے نواح میں وہ ایک ایسا مکان تلاش کرنے میں کامیاب ہوگئے، جس میں سات کمرے تھے اور کرایہ بھی بہت کم تھا۔ یہ مکان ایک سڑک کے اختتام پر کھیتوں کے بیچوں بیچ پر واقع تھا اور عقب میں خوش رنگ درختوں کے جھنڈ تھے۔ تین منزلہ مکان سورج کی روشنی میں دور سے چمکتا دکھائی دیتا۔

تین جوڑے خوشی خوشی نئے مکان میں منتقل ہوئے۔ پہلی منزل میں سامان رکھا۔ کلاڈ اور کیتھرائن نیلسن نے سامنے کے رخ والی خواب گاہ پسند کی، ڈک اور نورا چیپ مین نے دوسری منزل پر ایک وسیع و عریض کمرے کو خواب گاہ بنایا اور میرے والدین کے حصے میں وسیع ہال کے سرے کا کمرہ آیا۔

مکان چونکہ بہت بڑا تھا، اس لیے تیسری منزل کو بند رکھنے کا فیصلہ کیا گیا، تاکہ گرمی سے بچاؤ بھی رہے اور سامان بھی زیادہ بکھرنے نہ پائے۔ سامان کو ترتیب دینے

اور مکان کی آرائش میں زیادہ وقت نہ لگا، کیونکہ مکان پہلے ہی سے خوب سجا ہوا تھا۔

گھر کی تزئین و آرائش، شاندار باغیچہ، سنگ مرمر کے چبوترے مالکوں کے تموّل کی شہادت دے رہے تھے۔ نوجوان جوڑے حیران تھے کہ مالکوں نے اس قدر شاندار مکان چھوڑنا کیسے گوارا کر لیا۔

امی کو پرانی چیزیں جمع کرنے کا جنون تھا، اور اس مکان میں پرانی چیزوں کا خزانہ دیکھ کر ان کی خوشی کی کوئی انتہا نہ رہی۔ سامنے کی خواب گاہ میں شاندار تانبے کی مخروطی انگیٹھی تھی۔ یہ کمرہ بیضوی تھا۔ چھت گنبد دار، جس کے وسط میں خوبصورت زنجیروں سے ساتھ مورتیاں لٹک رہی تھیں۔ خوبصورت بالکونی نے مکان کا حسن دوبالا کر دیا تھا۔

انہیں اس مکان میں آئے چند دن گزرے تھے۔ کیتھرائن، نورا اور امی سیڑھیوں کے دروازے پر رنگ کر رہی تھیں کہ انہوں نے بل کھاتی ہوئی آہنی سیڑھیوں پر کسی کے دوڑنے کی آواز سنی۔ وہ تینوں یک لخت مڑیں۔ پوری سیڑھیاں ان کے سامنے تھیں، تاہم قدموں کی چاپ کے باوجود سیڑھیوں پر کوئی نظر نہیں آ رہا تھا۔ اس رات انہوں نے جب اس کا ذکر مردوں سے کیا تو ان کے لبوں پر مسکراہٹ پھیل گئی اور معاملہ ختم ہو گیا۔

کئی روز بعد رات کو جب گھر کے لوگ گہری نیند سو رہے تھے، کیتھرائن کی خوف ناک چیخ نے انہیں جگا دیا۔ وہ پکار رہی تھی۔

"کوئی میرا گلا گھونٹنے کی کوشش کر رہا ہے۔ مجھے بچاؤ، میں اٹھ نہیں سکتی۔"

سب اس کی خواب گاہ میں جا گھسے وہ کسی نادیدہ طاقت سے الجھی ہوئی تھی اور وحشیانہ انداز میں ہاتھوں کو ہوا میں لہرا رہی تھی، جیسے ہوا سے لڑ رہی ہو۔ اس کے خاوند کا چہرہ خوف سے زرد ہو گیا تھا۔ وہ کیتھرائن کو بستر سے اٹھانے کی ناکام کوشش کر رہا تھا کہ نادیدہ طاقت نے زور کے دھکے سے کیتھرائن کو فرش پر گرا دیا۔ اس کے ٹخنے میں موچ آ گئی اور سر دیوار سے جا ٹکرایا۔ کلاؤ اور کیتھرائن تو اسی دن مکان چھوڑ دینا چاہتے تھے، مگر انہیں دو مردوں کے اصرار پر اپنا ارادہ بدلنا پڑا۔

کیتھرائن کے علاج کے لیے جس ڈاکٹر کو بلایا گیا، وہ اس علاقے کا پرانا باشندہ تھا اور مکان کے مالکوں سے اچھی طرح واقف۔۔۔ جب اس سے رات کے واقعے کا ذکر کیا گیا تو وہ بڑبڑایا۔

"عجیب بات ہے۔ یہ مکان۔۔۔" پھر ایک دم خاموش ہو گیا اور اصرار کے باوجود مزید کچھ کہنے سے انکار کر دیا۔

چند دن بعد پھر سیڑھیوں پر کسی کے اوپر جانے کی چاپ سنائی دی، جو سیڑھیوں کے سرے پر چند لمحوں کے لیے رک گئی اور جب دوبارہ سنائی دی تو غسل خانے کا دروازہ زور سے بند ہوا اور پانی ٹب میں گرنے لگا۔ میرے ابا سیڑھیوں کی طرف لپکے اور غسل خانے میں جا پہنچے۔ وہاں کوئی نہ تھا، لیکن پانی پوری تیزی سے گر رہا تھا۔ ابا نے اسے بند کر دیا اور واپس آ گئے۔ تھوڑی دیر بعد دوبارہ کسی کے اوپر جانے کی آواز سنائی دی۔ ابا اس کے تعاقب میں دوڑے۔ سیڑھیوں کے اوپر جا کر آواز کچھ دیر کے لیے بند ہو گئی پھر آہستہ آہستہ غسل خانے کی طرف بڑھی۔ پھر ان کو دروازہ کھلنے اور بند ہونے کی آواز سنائی دی، لیکن دروازے میں قطعاً کوئی جنبش نہ

انہیں ڈک کی بات پر یقین کرتے ہی بنی۔ سیڑھیاں چڑھتے ہوئے شور ان کا تعاقب کرتا رہا اور اس وقت تھما، جب باورچی خانے کا دروازہ بند ہو گیا۔

امی نے مذاقاً کہا کہ تہہ خانے میں ایک عجیب الخلقت مخلوق ہے جس کا آدھا دھڑ انسان کا اور آدھا بیل کا ہے، مگر اس پر کوئی نہ ہنسا بلکہ سب سنجیدہ ہو گئے۔ کلاؤ نے بازار سے مضبوط چٹخنی لا کر تہہ خانے کا دروازہ بالکل ہی بند کر دیا۔

ایک دن بعد دوپہر امی، کیتھرائن اور نورا تیسری منزل کو جانے والی سیڑھیوں پر چڑھیں۔ ان کے سامنے کچھ فاصلے پر آگ کا الاؤ روشن تھا۔ تیسری منزل کی برساتی ایک خوبصورت منظر پیش کر رہی تھی۔ وہ دروازے کھلے چھوڑ کر اوپر چھت پر چلی گئیں۔ چند لمحے بعد الاؤ سرد پڑ گیا اور دروازہ جھٹکے کے ساتھ بند ہو گیا۔ جسے وہ اپنی کوشش کے باوجود کھول نہ سکیں۔ کئی گھنٹے بعد جب رات کے سائے گہرے ہونے لگے اور ان کے خاوند گھر لوٹے تو انہوں نے اپنی بیویوں کو باہر نکالا۔ دیکھ بھال سے معلوم ہوا کہ دروازہ کسی نے بند کیا تھا۔ چٹخنی لگی تھی اور اسے مزید احتیاط کے لیے دبا دیا گیا تھا۔

کچھ روز بعد امی کے دادا، دادی مسٹر اور بیگم کلوس ملنے کے لیے آئے۔ دادی اماں ٹھگنے قد کی خاتون تھیں، لیکن بلا کا مضبوط ارادہ رکھتی تھیں۔ ان کا تعلق ایسے خاندان سے تھا، جس کے تمام افراد روحانیات کے عامل تھے، مگر دادا ابا ایسی چیزوں کو شیطانی قرار دیتے تھے۔ لوگ دادی اماں کی خدمت میں حاضر ہوتے، ان سے مدد چاہتے۔

ایک دن دادا عین اس وقت گھر پہنچے، جب دادی اماں ایک کرتی کو کمرے میں گھما رہی تھیں اور خود اپنے ڈھائی سو پونڈ وزن کے ساتھ اطمینان سے اس پر براجمان تھیں۔ دادا ابا نے شور مچانا اور لڑنا شروع کر دیا اور اس وقت تک خاموش نہ ہوئے، جب تک دادی اماں نے ان حرکتوں کو ترک کر دینے کا وعدہ نہ کر لیا، لیکن اس گھر کے عجیب و غریب ماحول میں ان کا وعدہ ٹوٹ گیا۔ ایک دن جب سارے لوگ بڑے کمرے کے خوبصورت آتش دان کے گرد جمع تھے، دادی اماں نے کہا۔

"اس کمرے میں ہمارے علاوہ کچھ اور لوگ بھی موجود ہیں۔"

آتش دان کے اوپر سنہرے بالوں والی ایک خاتون کی تصویر لٹک رہی تھی۔ اس کے خدوخال دلکش اور رنگ حسین تھا، بال خوبصورت انداز میں شانوں پر بکھرے ہوئے تھے۔

"میں یقین سے کہہ سکتی ہوں کہ اس خاتون کی موت طبعی نہیں تھی۔ اسے آہستہ آہستہ زہر دے کر مارا گیا، مگر لوگوں نے اسے طبعی موت جانا۔"

دادا ابا ایک دم چونکے۔ ان کے چہرے کے تاثرات بتا رہے تھے کہ وہ دادی اماں کو وعدہ یاد دلا رہے ہیں۔ دادی یہ دیکھ کر خاموش ہو گئیں۔ دوسری صبح امی نے دادی سے کہا کہ وہ مزید کچھ بتائیں۔ دادا شہر گئے ہوئے تھے، نورا اور کیتھرائن بھی گھر پر نہ تھیں، دادی نے وعدہ کر لیا اور بتایا کہ انہیں کچھ دیر کے لیے اس کمرے میں تنہا رہنا پڑے گا، تب وہ کچھ بتانے کے قابل ہو سکیں گی۔ وہ اندر چلی گئیں اور امی ہال کے باہر بیٹھ گئیں۔ ابتدا میں کچھ دیر کے لیے مکمل سکوت رہا، پھر ایسی آواز سنائی دینے لگی، جیسے تندم کے پتے ہوا میں اڑ رہے ہوں۔ یہ شور بتدریج اونچا اور کئی آوازوں میں

بدلتا چلا گیا۔ امی نے گھبرا کر ہال کا دروازہ کھول دیا۔ کمرے میں خوفناک شور جاری تھا۔ ہوا اتنی سرد اور تیز تھی کہ رونگٹے کھڑے ہوئے جاتے تھے۔ دادی سکتے کے عالم میں ایک کرسی پر بے حس و حرکت پڑی تھیں۔ امی گھبرا کر آگے بڑھیں اور ان کی ہتھیلیاں رگڑنے لگیں کہ اچانک ابا اور دادا کمرے میں داخل ہوئے۔ یہ دیکھ کر وہ بھی گھبرا گئے اور انہیں اوپر خواب گاہ میں لے گئے۔ تھوڑی دیر بعد جب دادی کو ہوش آیا تو امی ان کے پہلو میں بیٹھی تھیں اور دادا وہاں نہ تھے۔ دادی نے امی کو بتایا کہ تمہیں کمرے میں داخل نہیں ہونا چاہیے تھا، یہاں رہنے والے لوگ یہ بتانے پر رضامند ہو گئے تھے کہ انہیں کیا چاہیے....؟ اور وہ کس شرط پر مکان چھوڑیں گے....؟ اچانک تم کمرے میں داخل ہو گئیں۔

دادی نے بتایا کہ اس مکان میں ایک زبردست المیہ وقوع پذیر ہوا ہے۔ سنہری بالوں والی عورت کو مارا گیا ہے۔ اس گھر میں کوئی غیر انسانی اور بے رحم مخلوق ہے۔ میں ان چیزوں سے نہیں ڈرا کرتی، مگر آج میں بھی خوف زدہ ہوں۔

امی نے محسوس کیا کہ دادی اماں کا چہرہ غیر معمولی طور پر زرد ہے اور ان کی زبان بات کرتے ہوئے لڑکھڑاتی ہے۔ دادی اس سے پہلے کبھی اتنی خوف زدہ نہیں ہوئی تھیں۔

دوسری صبح دادی نے جانے کی تیاری شروع کر دی، کیونکہ رات بھر کوئی انہیں تنگ کرتا رہا تھا اور وہ ایک لمحے کے لیے بھی سو نہ سکی تھیں۔ وہ ہال کمرے کی تصویر کو آخری نظر دیکھ لینے کے لیے اندر داخل ہوئیں، امی اس وقت باورچی خانے میں تھیں کہ اچانک دادی اماں کی چیخ سنائی دی۔ گھر پر صرف امی اور دادا ابا موجود تھے۔ وہ ڈرتے ہوئے کمرے میں داخل ہوئے۔ دادی فرش پر گری ہوئی تھیں اور کسی نادیدہ دشمن سے لڑ رہی تھیں۔ ان کے ہاتھوں کی حرکت سے معلوم ہوتا تھا کہ وہ اس کا گلا دبا رہی ہیں کہ اچانک وہ فرش سے اٹھیں اور لڑکھڑا کر کوچ پر گر گئیں۔ ان کا چہرہ زرد ہو گیا۔ دم گھٹنے لگا..... یہ اس بات کی علامت تھی کہ کوئی ان کا گلا گھونٹ رہا ہے۔ اس سے پہلے کہ کوئی انجانی انگلیاں ان کا گلا دبا دیں، دادا چیخے.....

"خدا کے لیے اسے بخش دو۔" وہ بار بار یہی دہرا رہے تھے کہ کسی چیز نے پوری طاقت سے دادی اماں کو زمین پر دے مارا۔ دادا تیزی سے آگے بڑھے اور بیوی کو بازوؤں پر اٹھا کر باہر بھاگے۔

"ہم اب کبھی اس منحوس گھر میں نہ آئیں گے۔ اس سے پہلے کہ کوئی خطرناک حادثہ پیش آئے، تم اس مکان کو چھوڑ دو۔"

"امی جب دادی اماں کو الوداعی بوسہ دینے کے لیے جھکیں، تو انہوں نے سرگوشی کی۔

"میں اس سنہری بالوں والی خاتون سے مصروف گفتگو تھی کہ میں نے اس کے پیچھے ایک خوفناک مخلوق کو کھڑے ہوئے دیکھا، یہ قامت میں آدمی کے برابر ہے، مگر میں نے اس سے پہلے ایسی مخلوق کبھی نہیں دیکھی۔ اس کے نارنجی رنگ کے بال سخت کھردرے اور کھڑے ہیں اور ہاتھ اندر کی طرف مڑے ہوئے۔ یہ مخلوق خاتون کے گرد چکر کاٹتی ہوئی آئی اور میرے قریب کھڑی ہو گئی، پھر کہنے لگی۔

"میں تمہیں ختم کر دوں گا۔" میری گردن دیکھو، جہاں اس نے اپنے ناخن میرے گوشت میں گاڑ دیے۔

طرف پلٹا اور قریب پہنچ کر انہیں گھورنے لگا۔ ماں کا کہنا ہے کہ چہرہ قطعاً غیر انسانی تھا۔ اس نے اپنا بدہیئت ہاتھ مائیک کی طرف بڑھایا، جو ابھی تک سو رہا تھا۔ امی نے خوف زدہ ہو کر بستر سے نکلنے کی کوشش کی، مگر اس نے انہیں واپس دھکیل دیا۔ امی نے اس کے چہرے پر ایک بھرپور نظر دوڑائی۔ گہرے زرد اور خوفناک دانت آگے کو نکلے ہوئے تھے اور آنکھیں گومڑوں میں چھپی تھیں۔ مائیک کو تاڑتے ہوئے اس نے دوبارہ بستر تک پہنچنے کی کوشش کی، لیکن امی اس کے راستے میں حائل ہو گئیں۔ امی کو ایک طرف دھکیلتے ہوئے وہ مائیک کی طرف لپکا، جو اب جاگ چکا تھا، لیکن اس سے پہلے کہ وہ مائیک تک پہنچے، امی جھپٹیں اور اس کے بالوں کو نوچ لیا۔ کھڑکی سے چھن کر آنے والی چاندنی میں انہوں نے دیکھا کہ اس کے ہاتھ اندر کو مڑے ہوئے ہیں اور مائیک تک پہنچ رہے تھے۔ مائیک اٹھ کر بستر پر بیٹھ گیا اور چیخنے لگا۔

امی نے ایک ہاتھ سے اس پراسرار مخلوق سے لڑ کر، وہ چہرے پر دھڑا دھڑ مکوں کی بارش کر دی اور بازوؤں سے کھینچتے ہوئے بستر سے دور لے گئیں۔ وہ ابا کو آوازیں دے رہی تھیں۔

اچانک امی کے سر پر ایک زبردست چوٹ پڑی، وہ لڑکھڑا گئیں۔ پراسرار مخلوق دوبارہ بستر کی طرف بڑھی۔ امی نے چھلانگ لگائی اور اس کے سامنے آ گئیں۔ مائیک تک پہنچنے کے جنون میں اس نے بستر کو اپنی طرف کھینچا، لیکن اس کے بال پھر امی کے ہاتھ آ گئے۔ انہوں نے بالوں کو نوچتے ہوئے اس کے پیٹ پر ایک زبردست ضرب لگائی اور وہ ڈگمگا گیا۔ مائیک بے تحاشا چلا رہا تھا۔

"دادا، دادا، جلدی کرو۔"

ابا نے اپنے کمرے کی بتی جلائی اور تیزی سے دوڑے۔ چند لمحے انہیں کچھ سجھائی نہ دیا۔ وہ اسے بستر سے پرے ہٹتے ہوئے نہ دیکھ سکے اور پراسرار مخلوق برساتی کے کھلے دروازے کی طرف بڑھی۔ ابا کی موجودگی سے امی کا حوصلہ بلند ہو گیا تھا۔ وہ اس کے پیچھے دوڑیں۔ وہ مخلوق اچانک پلٹی اور انتہائی غصے میں اس نے مائیک کی طرف اشارہ کیا۔ امی نے گھبرا کر پیچھے دیکھا۔ مائیک بخیریت تھا۔ جب انہوں نے دوبارہ برساتی کی طرف دیکھا تو وہ مخلوق دور جا چکی تھی۔ چاندنی میں امی نے دیکھا کہ اس نے ایک عجیب لباس پہنا ہوا تھا جو ہلکے رنگ کے تنگ سے پٹکے پر مشتمل گھٹنوں اور کہنیوں تک لمبا تھا۔ ننگے بازوؤں پر لمبے بال تھے۔ سر کے نارنجی بال سوئیوں کی طرح کھڑے تھے اور ناک کے بال نتھنوں سے باہر نکل آئے تھے۔ ابا نے امی کے اشارے پر برساتی کی طرف دیکھا۔ صحن سے بیس فیٹ کی بلندی پر اس کمرے میں سوائے سونے کے کمرے کے کوئی دروازہ نہ تھا، لیکن انہیں کوئی چیز دکھائی نہ دی۔ تاہم ایک متعفن گوشت کی بو سارے کمرے میں پھیل چکی تھی۔

اس حادثے کے بعد ابا کے سوا کسی کو بھی اس کمرے میں سونے کی جرات نہ ہوئی۔ وہ اس پراسرار مخلوق کی واپسی کے منتظر تھے، لیکن وہ پھر کبھی نہ آئی۔

1952ء میں ہم نے یہ مکان بیچ دیا، لیکن آج تک میں اس واقعے پر حیران ہوں اور سوچتا ہوں کہ کیا انجانی قوتیں ایک جگہ سے دوسری جگہ جا سکتی ہیں....؟ کیا ان کی دشمنی نسل در نسل چلتی ہے....؟

❄

کچھ نہیں بلکہ بہت سارے لوگ یہ سوچ رکھتے ہیں کہ مرد ہونا طاقت اور اکرام کا سبب ہے۔ عورت کا وجود کمزوری اور شرمندگی کی علامت ہے۔

ایسا سوچنے والے صرف مرد ہی نہیں ہیں کئی عورتیں بھی اس بات پر یقین رکھتی ہیں۔

بیٹے کی ماں بن کر بعض عورتیں خود کو محفوظ اور معزز خیال کرتی ہیں، بیٹی کی ماں بن کر خود کو کمزور محسوس کرتی ہیں۔

مردانہ تسلط والے معاشرے میں کئی مصیبتوں، دکھوں اور ظلمتوں کے درمیان ابھرنے والی ایک کہانی.... مرد کی انا اور عوت، عورت کی محرومیاں اور دکھ، پست سوچ کی وجہ سے پھیلنے والے اندھیرے، کمزوروں کا عزم، علم کی روشنی، روحانیت کی کرنیں، معرفت کے اجالے، اس کہانی کے چند اجزائے ترکیبی ہیں۔

آفرین ارجمند نے اپنے معاشرے کا مشاہدہ کرتے ہوئے کئی اہم نکات کو نوٹ کیا ہے۔ آفرین ارجمند کے قلم سے ان کے مشاہدات کس انداز سے بیان ہوئے ہیں اس کا فیصلہ قارئین خود کریں گے۔

سولہویں قسط:

وہ پلکیں جھپکنے لگیں مگر ایک خمار تھا جو اس پر چھا رہا تھا۔ پیر سائیں کا مسکراتا چہرہ دھندلانے لگا۔ وہ لاکھ چاہنے کے باوجود اپنی آنکھیں کھلی نہ رکھ سکی۔

دھیرے دھیرے وہ گہری میٹھی نیند میں چلی گئی۔ یہ کیفیت چند ساعتوں ہی کی تھی کہ بابا کی شیریں

آواز نے اس کے کانوں میں رس گھولا۔

"اٹھو بیٹی! نماز کا وقت ہو رہا ہے"۔ اس کے کانوں میں اللہ اکبر.... اللہ اکبر کی روح پرور صدا گونجنے لگی۔

"اٹھو!...." اسے لگا جیسے کوئی اسے ہلا رہا ہے۔ شاید بابا اسے اٹھا رہے تھے۔ اس نے گہرے خمار میں بمشکل آنکھیں کھول دیں

"بابا...." اس نے بابا ہاشم کو پکارا

مگر، لمحے بھر کو جیسے وقت تھم گیا۔

"یہ میں کہاں....؟" اسے حیرت ہوئی۔

"میں تو ابھی...." اس نے اپنے اطراف نگاہ دوڑائی جیسے بابا کو ڈھونڈ رہی ہو۔ ماحول بدل چکا تھا۔ سامنے کچھ بھی ایسا نہ تھا

وہ کمرے کے کونے کونے کو غور سے دیکھنے لگی، ہاں وہ کسی اور عالم میں تھی۔ کمرے کی معطر فضاء کسی کی موجودگی کا پتا دے رہی تھی۔ اس نے آنکھیں دوبارہ بند کر لیں۔

بے اختیار ہو کر وہ اپنے سر پر ہاتھ پھیرنے لگی جہاں ابھی چند لمحے پہلے پیر سائیں کا شفیق ہاتھ رکھا تھا۔ وہ بیتے ہر پل ذہن میں دہرا رہی تھی۔

"پیر سائیں...." اس کی گہرے خمار میں ڈوبی آواز دل سے نکلی

ایسے میں کھڑکی کے ادھ کھلے پٹ سے آتی تیز ہوا کا جھونکا اسے چھوتا نکل گیا۔

گاؤں کی تازہ فضاء میں مولوی رفیق کی ضعیف مگر میٹھی آواز اللہ اکبر کی صدائیں بلند کرنے لگی۔

اس نے اٹھ کر کھڑکی کے دونوں پٹ وا کر دیئے۔ ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا کے نرم جھونکوں نے اس کا استقبال کیا۔ اس نے خوب گہری گہری سانسیں لیں۔ اس کی آنکھوں سے اب آنسو رواں تھے۔ آج مرشد کی نظر کرم نے اسے مالا مال کر دیا تھا۔

اس کا دل بے پایہ سکون سے بھر گیا تھا۔ ایک خوشی کی لہر اس کے رگ و پے میں دوڑنے لگی۔ حی الفلاح حی الفلاح آؤ کامیابی کی طرف آؤ مولوی صاحب کی آواز برسوں سے سوئے ہوں کو کامیابی کا راستہ دکھا رہی تھی۔

بس یہی تو ایک سچ ہے۔ اللہ اکبر اللہ اکبر اس نے زیر لب مولوی صاحب کے ساتھ دہرایا اور اب میری بھی یہ ذمہ داری ہے اسے احساس ہوا ایک ذمہ داری کا جو اسے سونپی گئی تھی سوئے ہوؤں کو جگانا ہے فلاح کی طرف لانا ہے۔ اذان ختم ہوئے کافی دیر ہو گئی تھی۔ مگر اس کے کانوں میں ابھی بھی اللہ اکبر کی صدا گونج رہی ہے۔ وہ درود شریف پڑھتی وضو کے لئے باہر نکل آئی۔

اس نے باہر نکل کر دونوں کو بھی نماز کے لیے اٹھایا۔

سکینہ نماز کی ادائیگی سے فارغ ہو کر پارس کے پاس کمرے میں چلی آئے اسے پتا تھا۔ وہ فجر کے بعد ضرور مراقبے میں بیٹھتی ہے۔ خلاف معمول پارس وہاں موجود نہ تھی۔

"یہ کہاں ہے"۔

صبح کے ملگجے اندھیرے میں اسے باورچی خانے میں ایک سایہ سا لہرایا۔

"پارس...." سکینہ باورچی خانے کی طرف چل دی۔

وہ پارس ہی تھی۔ اس کے ہاتھ میں تسلہ تھا جس

میں چاول لیے کھڑی تھی۔

"خیر ہے اتنی صبح صبح...." سکینہ نے اس کا جائزہ لیا

"اماں آج کھیر بنانی ہے"۔

"لا.... میں بناتی ہوں"۔ سکینہ مسکرادی.... اسے پتا تھا کہ پارس جب بھی کوئی اچھا خواب دیکھتی یا بابا کی یاد ستاتی، وہ سکینہ سے لاڈ سے کھیر بنواتی اور بنواتی بھی۔

مگر آج تو پارس خود سامان ہاتھ میں لئے کھڑی تھی

"نہیں، آج مجھے بنانے دیں"۔ اس نے اصرار کیا۔

"اچھا تو چاول چن لے۔ مجھے آگ تو جلانے دے"۔ وہ پھونکنی لے کر لکڑیاں مٹی کے بنے چولہے میں جمع کرنے لگیں۔

اس نے چاول چنتی پارس پر ایک نظر ڈالی، تازہ گلاب کی مانند کھلا ہوا تھا اس کا چہرہ۔ وہ کل رات تک جتنی اداس تھی، آج اتنی ہی زیادہ پرسکون اور باعتماد۔

سکینہ کو اتنی محویت سے اپنی طرف دیکھتے پا کر پارس نے اسے ٹہوکا دے کر ہلایا۔ وہ چونک پڑی۔

"کیا ہوا اماں؟...."

"ماں واری اپنی رانی پے۔ آج تو بہت سوہنی لگ رہی ہے۔ آج تو کوئی بہت خاص بات ہے"۔ سکینہ ہنس کر بولی

پارس تسلہ زمین پر رکھ کر ماں سے لپٹ گئی۔

"آپ بہت پیاری ہیں"۔ اس نے ماں کو چوم لیا۔

سکینہ پارس کی اس شوخی پر اسے غور سے دیکھنے لگیں۔ "تو آج بہت خوش ہے"۔

"ہاں ہوں"۔ پارس ایسے ہی لپٹے ہوئے بولی۔

"بس اب ہم اپنا اسکول کھولیں گے عورتوں کے لئے اسکول کھولیں گے"۔ پارس اچانک بولی

سکینہ نے پارس کو اوپر سے نیچے تک گھورا۔

پارس اسے گھورتے دیکھ کر پھر بولی۔ "ہاں اماں میرا یقین کریں"۔

"اچھا چھوڑ مجھے"۔ وہ اسے پیچھے کر کے جلتی لکڑیوں پر دودھ رکھتے ہوئے بولی

"مگر ہم کونسا اتنا زیادہ پڑھے لکھے ہیں جو اسکول کھولیں گے"۔

"اماں جتنا پڑھا ہے اتنا تو اپنے گھر میں پڑھا سکتے ہیں ناں"

"ہم م م.... مگر بھول گئی جو ابھی ماسٹر صاحب کے ساتھ گاؤں والوں نے سلوک کیا"

"اماں گاؤں والوں نے نہیں، چند لوگوں نے"۔ وہ دھیمے سے بولی

"ہاں پر باقی اندھے گونگے تو نہیں ہیں ناں۔ کسی نے کچھ بولا....؟ کبھی کسی نے کوئی آواز اٹھائی....؟"

"ارے اماں.... ان میں اتنی ہمت ہوتی تو یہاں محض چند لوگوں کا راج نہ ہوتا۔ عورتوں کے ساتھ یہ جانوروں جیسا

سلوک نہ ہوتا۔ بس آپ میرے ساتھ رہیں"۔ اس نے بڑے چاؤ سے کہا

"وہ تو میں ہوں پر..... اچھا چاول ڈال اس میں"

"جی" اس نے بھیگے ہوئے چاول اُبلتے دودھ میں ڈال دیئے اور کفگیر ہاتھ میں لے کر کھڑی ہو گئی۔

"اماں یہ جیسے بھی ہیں ہمارے ہیں۔ آج نہیں تو کل یہ ہماری بات کو ضرور سمجھیں گے۔ دیکھ لیجئے گا"۔ وہ بڑے مان سے بولی

سکینہ سے اس کے یقین کے آگے کوئی بات نہ بن پڑی۔ اس نے پارس کے ہاتھ سے کفگیر لے لیا

"لا دے مجھے، شکر نکال اس میں سے"۔ اس نے ایک ڈبے کی جانب اشارہ کیا۔

"جی" وہ ڈبہ نکالنے نیچے بیٹھ گئی

"یہ تو بہت مشکل ہے۔ بھلا تو کیسے کر پائے گی"۔ اسے اپنا وقت یاد آنے لگا کہ جب سکینہ کو بیاہ دینے کے سوا اس کے والد ماسٹر غلام رسول کے پاس اور کوئی راستہ نہ بچا تھا۔

وہ گہری سوچ میں ڈوبی کھیر میں گھوٹا لگانے لگی۔

سکینہ کو پریشان دیکھ کر وہ پھر بولی:

"اماں آج کلثوم باجی آ رہی ہیں کل کو دوسری بھی آئیں گی.... اور پھر بابا کی دعائیں ہیں ہمارے ساتھ"۔ اس نے تسلی دیتے ہوئے کہا۔

بابا کے نام پر سکینہ چونکی۔ ٹھیک ہی تو کہتی ہے پارس کے لئے تو ہر جگہ بابا کی دعاؤں نے آسرا دیا ہے۔ وہ ذرا نرم پڑ گئی۔

"پر دھیان رہے"۔ سکینہ جلدی سے بولی جیسے اسے کچھ یاد آ گیا ہو۔ اس کے لہجے میں اب تھوڑی سی سختی آ گئی۔ "دھیان رہے کہ جن نعمتوں سے تجھے اللہ نے نوازا ہے تو کسی کے سامنے ظاہر نہیں ہونے دے گی"۔

"کیا مطلب....؟" پستے کاٹتے ہوئے اس کا ہاتھ رُک گیا۔

"مطلب جیسے کلثوم پر تو نے اس دن دم کیا تھا"۔

"جی"۔ پارس نے کچھ سمجھتے ہوئے سر ہلا دیا

"دیکھ پتر....! یہ گاؤں والے بہت چھوٹی ذہنیت کے ہیں۔ اور ان کے یقین تو کچے گھڑے سے بھی زیادہ کچے ہیں"۔ سکینہ سمجھانے والے انداز میں بولی۔

"اگر تو اسی طرح ان پر دم کرتی رہی تو بس، یہ ساری عمر تجھ سے تعویز ہی لکھواتے رہیں گے"۔

"تو اس میں برائی کیا ہے اماں....؟" وہ کہتے ہوئے تھوڑا جھجکی....

"برائی کا تو مجھے نہیں پتا.... بس اتنا جانتی ہوں کہ تجھے مڈل پاس کرانے کا خواب میرا ادھورا رہ گیا"۔

"اب چاہتی ہوں کہ تجھے بہت اچھا سا پیار کرنے والا جیون ساتھی مل جائے"۔

پارس کا چہرہ حیا سے لال ہو گیا۔

"مگر اس سے تعویز لکھنے کا کیا تعلق ہے؟" اس نے پھر سوال کیا

"تو نہیں جانتی ان گاؤں والوں کو۔ یہ لوگ تجھے اللہ والی بنا کر تخت پر بٹھا دیں گے کوئی بھی شادی کے لئے تیار نہ ہو گا"۔

پارس کی ہنسی نکل گئی۔

"ارے اماں کیا ہو گیا ہے آپ کو۔ یہ محض آپ کا وہم ہے"۔ پارس نے تسلی دی

سکینہ نے اسے پھر گھورا

"اچھا بس ایک بات اور سن لیجئے"۔ وہ لاڈ سے بولی۔

"سن ہی تو رہی ہوں اتنی دیر سے.... لاں! آپ جو کہیں وہی کروں گی۔ مگر اپنی ذمہ داری سے کبھی بھی پیچھے نہیں ہٹوں گی"۔

کھیر پک کر تیار ہو چکی تھی۔ وہ جلدی سے پیالہ آگے بڑھاتی ہوئی بولی۔

سکینہ کئی خدشات دل میں لیے خاموشی سے کھیر پیالے میں انڈیلنے لگی

❖❖❖

ناشتہ کر کے دونوں درگاہ جانے کے لئے تیار تو ہو رہے تھیں کہ دروازے پر دستک ہوئی۔ آنے والی کلثوم تھی۔ دروازہ شفیق نے کھولا تھا۔

"پتر آؤ جی آؤ۔ ناشتہ کرو سب کے ساتھ" اس نے دونوں کی طرف اشارہ کیا۔ پارس برتن سمیٹ رہی تھی۔

"نہیں چاچا ناشتہ کر لیا ہے میں"۔

"میں تو بس پارس سے ملنے آئی تھی"۔ وہ آگے بڑھ کر سکینہ کے پاس بیٹھ گئی۔

اس نے چادر میں کچھ چھپایا ہوا تھا۔ سکینہ سمجھی شاید قاعدہ ہو گا۔ ظاہر ہے گاؤں والوں کا خوف بھی تو تھا۔

"ہاں باجی، آپ تو شام میں آنے والی تھیں"۔ پارس برتن رکھ کر واپس پلٹی۔

"ارے بھئی میں تو کام پے جا رہا ہوں تم لوگ باتیں کرو"۔ شفیق جو تھوڑی دیر کے لئے رک گیا تھا۔ اللہ حافظ کہہ کر باہر نکل گیا۔

"ہاں بس جیسے ہی موقع ملا چھپ چھپا کر آگئی"۔ کلثوم ہاتھ میں چادر میں دبا لفافہ نکالتے ہوئے بولی۔

"پارس یہ تیرے لئے"۔ کلثوم نے وہ لفافہ اس کی طرف بڑھا دیا۔

"یہ کیا ہے باجی....؟" پارس لفافہ الٹ پلٹ کر دیکھنے لگی

"تو کھول کے تو دیکھ"۔

پارس نے سکینہ کی طرف دیکھا

"ہاں کھول تو"، سکینہ بولی

"ہا.... کتنا خوبصورت ہے"۔ پارس نے شیشے اور موتیوں سے سجا چٹلا ہاتھ میں لے کر اونچا کر لیا۔

"تجھے اچھا لگا"۔ کلثوم پیار سے بولی

"ہاں باجی بہت خوبصورت ہے"۔ کلثوم نے چٹلا لے کر اس کے گھنے بالوں میں گوندھنا شروع کر دیا۔ اس نے گندھی چٹیا اس کے کندھوں سے آگے کر دی۔

"اب بتا کیسا لگ رہا ہے"۔

وہ آئینے کے سامنے جا کھڑی ہوئی۔ اس کے لمبے گھنگھریالے بال لال چٹلے میں بالکل سمٹ گئے تھے۔ شیشوں کی چمک سے چٹیا شکارے مار رہی تھی۔

وہ خود ہی سے شرمانے لگی۔

"بہت اچھا ہے۔ آپ کا بہت بہت شکریہ"۔ پارس ادب سے آدھی جھک کر بولی۔ کلثوم کو پارس کا یہ انداز بڑا نرالا لگا۔

"یہ کیا کر رہی ہے تو"۔

"ارے آپ کا شکریہ ادا کر رہی ہوں"۔

"اچھا"۔ وہ گاؤں کی اجڈ۔ اسے پارس کے

مودبانہ تہذیب والے انداز بڑے عجیب سے مگر اچھے لگے۔

کلثوم کی اپنائیت اور سادگی دیکھ کر سکینہ کو پارس کی بات صحیح لگنے لگی۔ شاید وہ ہی خوامخواہ ڈر رہی ہے۔ اس نے خود کو سرزنش کی۔

"کلثوم تو بیٹھ میں کھیر لاتی ہوں۔ آج پارس نے بنوائی ہے"

"اچھا، پھر تو میں ضرور کھاؤں گی"۔

"ہاں باجی ہم لوگ تو درگاہ جارہے تھے اس وقت۔ کھیر لے کر"۔ پارس بولی

"اچھا تو چلو نا میں بھی چلتی ہوں"۔ کلثوم جھٹ سے کھڑی ہو گئی۔

"ہاں ہاں، چلتے ہیں، ذرا تو یہ چکھ تو لے"۔ سکینہ نے ایک پیالہ اس کے آگے کر دیا۔

کلثوم کھیر کھانے لگی۔

"کلثوم اگر کسی نے تجھے ہمارے ساتھ دیکھ لیا تو"۔ سکینہ نے خدشہ ظاہر کیا

"تو کیا خالہ.... میں سنبھال لوں گی"۔ وہ اعتماد سے بولی۔ سکینہ کو اس کے اعتماد پر بڑی حیرت ہوئی مگر وہ کندھے اچک کر خاموش ہو گئی۔

❖❖❖

تینوں ایک ساتھ درگاہ کے لئے چل پڑیں۔

"اے چاچا رُک...." کلثوم نے سامنے سے گزرتے تانگے والے کو آواز لگائی۔ تانگہ ٹک ٹک کرتا ان کے سامنے رُک گیا۔

کلثوم نے جلدی سے سکینہ کو سہارا دے کر بٹھا دیا اور خود بھی تانگے میں سوار ہونے لگی۔ مگر پارس وہیں کھڑی کی کھڑی تانگے کے نچلے حصے کو گھور رہی تھی۔

"آجا" کلثوم نے اسے سہارے کے لئے ہاتھ بڑھایا۔

مگر پارس بولی۔ "نہیں باجی اس میں نہیں جانا"۔

"کیا ہوا شہزادی.... دیکھ.... کیسا چمک رہا ہے" تانگے والے نے کپڑے سے چمکتی ہوئی صاف گدی پر کپڑا مارا۔

"ہاں پر اس کا پہیہ...."

"او کیا مطلب ہے تیرا، ابھی تو نیا تانگہ نکالا ہے اور تو ایویں بدشگونی کرری ہے"۔ چاچا برا سا منہ بنا کر بولا:

"ارے ارے یہ کیا بدتمیزی ہے"۔ ابھی اس کی بات ادھوری تھی کہ سکینہ چلائی۔

جمال کا بیٹا شکور اور اس کے چند لفنگے دوست دھپ سے تانگے میں سوار ہو گئے تھے۔

"چل چاچا چل اج تے نہر پر خوب مزے کریں گیں"۔ شکور ٹھٹھے مار کر ہنسا۔

"اوئے کھوتے دے پتر۔ اندھا ہو گیا ہے کیا۔ دیکھتا نہیں زنانیاں بیٹھی ہیں"۔

"ہاہاہا.... چاچا ہمیں جلدی جانا ہے تو چابک گھما"۔ شکور کا دوست بے غیرتی سے دانت نکال کر بولا۔

"کمبخت جوتی سے ماروں گی تو ہوش ٹھکانے آجائیں گے"۔ سکینہ نے اپنی جوتی اتاری۔ "بڑوں کا بھی کچھ خیال ہے بے غیرتو"۔ وہ بھڑکی

"رہنے دے اماں ہم پیدل ہی جائیں گے"۔ پارس نے سکینہ کے سہارے کے لیے ہاتھ آگے بڑھا دیا۔

کلثوم تو پہلے ہی ڈر کے مارے اُتر گئی تھی مگر سکینہ کو تو غصہ آرہا تھا۔ پھر بھی پارس نے زبردستی اُتار لیا۔

"او کڑیو....! میں کی کراں"، چاچا نے بے بسی سے تینوں کی طرف دیکھتے ہوئے کہا۔

"چاچا کوئی گل نئی تو لے جا نہیں پانی میں ....." شکور کے دوست نے اس کے کندھے پر ہاتھ مار کر شاباشی دی۔ "واہ یار کیا بات ہے تیری"

ماسٹر صاحب کے بھاگ جانے کی وجہ سے یہ لفنگے اور شیر ہو گئے تھے۔ خاص طور پر شکور کو تو باپ کی غنڈہ گردی نے شیر کر رکھا تھا۔

وہ گردن اکڑا کر بیٹھ گیا "او یارو....! اج تے مرغ پلاؤ میری طرف سے"۔ وہ باپ کے نقش قدم پر طاقت کے نشے میں چُور انہیں چڑانے کے لئے بولا

"ہاں ہاں تم سب بھی چاول کھاؤ اور اس گھوڑے کو بھی کھلاؤ"۔ پارس اسی سنجیدگی سے بولی۔

"ہاہاہا، او تجھے ماسٹر جی نے نہیں بتایا گھوڑا چنے کھاتا ہے چاول نہیں"۔ وہ تالی مار کر ہنسا

پارس اس کے طنز کو خاطر میں نہ لاتے ہوئے آگے بڑھ گئی۔

❖❖❖

سکینہ، کلثوم اور پارس تینوں ابھی تھوڑا دور ہی گئے تھے کہ عجیب سا شور سنائی دیا۔ پلٹ کر دیکھا تو ان کی بھی ہنسی نکل گئی۔

حالت کچھ اس طرح سے تھی کہ شکور اور اس کے دوست تھوڑے سے لپٹے چاولوں کے کھیت میں لت پت ہو چکے تھے۔

ان کے منہ چاولوں سے بھرے ہوئے تھے۔ تانگہ کا ایک طرف اوندھا ہوا تھا۔ کچھ لوگ انہیں نکالنے کی کوشش کر رہے تھے۔ جب کہ شرارتی بچوں کی ٹولی تالیاں مار مار کر ہنس رہی تھی اور بچے خوب اُچھل اُچھل کر شور مچا رہے تھے۔ تانگہ کا جو پہیہ نکل گیا تھا آپس میں گتھم گتھا بچے اسے لکڑی سے ہانکنے کی کوشش کرنے لگے۔ جس پر تانگے والا خوب چیخ چیخ کر ان کو گالیاں دے رہا تھا۔

"اب پتا چلا گھوڑا چاول کیسے کھاتا ہے"۔ کلثوم بہت زور سے ہنسی۔

"نہیں باجی....! چھوڑو اس طرح مذاق اڑانا اچھی بات نہیں"۔

وہ بڑوں کی طرح نصیحت کرنے لگی۔

وہ لوگ باتیں کرتی درگاہ والے راستے پر چلتی رہیں۔ تھوڑی دور ہی گئی تھیں کہ پیچھے سے کسی کے پکارنے کی آوازیں آنے لگیں۔

پارس نے پلٹ کر دیکھا۔ تانگے والا چیختا چلاتا ان کے پیچھے دوڑ رہا تھا۔

"یا اللہ اسے کیا ہو گیا"۔ سکینہ بڑبڑائی۔

وہ تینوں رک گئیں تھیں۔

تانگے والا دوڑ کر پارس کے قدموں سے لپٹنے لگا۔ پارس اچھل کر

پیچھے ہوگئی۔ "یہ کیا کررہے ہو چاچا"۔

مگر تانگے والے نے پارس کے پیر پکڑ لئے۔

"بیٹی....! میرے لئے دعا کر۔ مجھے تو پتا ہی نہیں تھا کہ تانگے کا ایک پہیہ ڈھیلا ہے"۔

"کوئی بات نہیں، ایسا اتفاق ہو جاتا ہے"۔ سکینہ جلدی سے بولی۔

"او نہیں.... میں نے تجھے ناراض کیا اس لئے میرا بڑا نقصان ہوا۔ مجھے معاف کردے"۔ چاچا پارس کے قدموں میں مچلنے لگا۔ تانگے والے کی اس حرکت پر جو مجمع کھیتوں کے پاس تھا اب ان کے گرد جمع ہو گیا تھا۔ سکینہ اس مجمع سے گھبرانے لگی۔ اس نے جلدی سے پارس کا بازو پکڑ کر کھینچا۔

"چل پارس جلدی چل۔ یہ تو کوئی سنکی لگتا ہے"۔ اس نے تانگے والے ہی کو پاگل قرار دے دیا۔ وہ تقریبا اسے کھینچتی ہوئی واپس گھر کی جانب چل پڑی۔

بظاہر بات معمولی سی تھی مگر کئی لوگوں کو چونکا گئی۔ گاؤں میں ایک شور ہو چکا تھا۔ اور شور بھی یہ کہ پارس کی کہی ہر بات پوری ہوتی ہے۔

سکینہ نے گھر پہنچ کر جلدی سے دروازہ بند کرلیا۔ وہ اس اچانک افتاد سے بے حواس ہو رہی تھی۔ جو نہیں چاہتی تھی وہی ہو رہا تھا۔

"خالہ کیوں گھبرا رہی ہو"۔ کلثوم اس کی ہتھیلیاں سہلانے لگیں۔ پارس جلدی سے پانی لینے کے لئے دوڑی۔ مگر سکینہ تو جیسے ہاتھ پیر چھوڑ رہی تھی۔ اتنی دیر میں کسی نے دروازہ کافی زور سے دھڑ دھڑایا....

(جاری ہے)

نیا قانون

سعادت حسن منٹو

منگو کوچوان اپنے اڈّے میں بہت عقلمند آدمی سمجھا جاتا تھا گو اس کی تعلیمی حیثیت صفر کے برابر تھی۔ اس نے کبھی سکول کا منہ بھی نہیں دیکھا تھا لیکن اس کے باوجود اسے دنیا بھر کی چیزوں کا علم تھا۔ اڈّے کے وہ تمام کوچوان جن کو یہ جاننے کی خواہش ہوتی تھی کہ دنیا کے اندر کیا ہو رہا ہے استاد منگو کی وسیع معلومات سے اچھی طرح واقف تھے۔

پچھلے دنوں جب استاد منگو نے اپنی ایک سواری سے اسپین میں جنگ چھڑ جانے کی افواہ سنی تھی تو اس نے گاما چوہدری کے چوڑے کاندھے پر تھپکی دے کر مدبرانہ انداز میں پیش گوئی کی تھی۔ "دیکھ لینا چوہدری، تھوڑے ہی دنوں میں اسپین کے اندر جنگ چھڑ جائے گی۔"

اور جب گاما چوہدری نے اس سے پوچھا تھا کہ اسپین کہاں واقع ہے تو استاد منگو نے بڑی متانت سے جواب دیا۔ "ولایت میں اور کہاں؟"

اسپین میں جنگ چھڑی اور جب ہر شخص کو اس کا پتہ چل گیا تو اسٹیشن کے اڈّے پر جتنے کوچوان حلقہ بنائے حقّہ پی رہے تھے۔ دل ہی دل میں استاد منگو کی بڑائی کا اعتراف کر رہے تھے۔ استاد منگو اس وقت مال روڈ کی چمکیلی سطح پر تانگہ چلاتے ہوئے اپنی سواری سے تازہ ہندو مسلم فساد پر تبادلۂ خیال کر رہا تھا۔

اسی روز شام کے قریب جب وہ اڈّے میں آیا تو اس کا چہرہ غیر معمولی طور پر تمتمایا ہوا تھا۔ حقّے کا دور چلتے چلتے جب ہندو مسلم فساد کی بات چھڑی تو استاد منگو نے سر پر سے خاکی پگڑی اتاری اور بغل میں داب کر بڑے مفکرانہ لہجے میں کہا۔

"یہ کسی پیر کی بددعا کا نتیجہ ہے کہ آئے دن ہندوؤں اور مسلمانوں میں چاقو، چھریاں چلتے رہتے ہیں اور میں نے اپنے بڑوں سے سنا ہے کہ اکبر بادشاہ نے کسی درویش کا دل دکھایا تھا اور اس درویش نے جل کر یہ بددعا دی تھی، جا تیرے ہندوستان میں ہمیشہ فساد ہی ہوتے رہیں گے.... اور دیکھ لو، جب سے اکبر بادشاہ کا راج ختم ہوا ہے ہندوستان میں فساد پر فساد ہوتے رہتے ہیں۔" یہ کہہ کر اس نے ٹھنڈی سانس بھری اور پھر حقّے کا دم لگا کر اپنی بات شروع کی۔ "یہ کانگرسی ہندوستان کو آزاد کرانا چاہتے ہیں۔ میں کہتا ہوں اگر یہ لوگ ہزار سال بھی سر پٹکتے رہیں تو کچھ نہ ہو گا۔ بڑی سے بڑی بات یہ ہو گی کہ

انگریز چلا جائے گا اور کوئی اٹلی والا آجائے گا یا وہ روس والا جس کی بابت میں نے سنا ہے کہ بہت تگڑا آدمی ہے لیکن ہندوستان سدا غلام رہے گا۔ ہاں میں یہ کہنا بھول ہی گیا کہ پیر نے یہ بددعا بھی دی تھی کہ ہندوستان پر ہمیشہ باہر کے آدمی راج کرتے رہیں گے۔"

استاد منگو کو انگریزوں سے بڑی نفرت تھی۔ اس نفرت کا سبب وہ یہ بتلایا کرتا تھا کہ وہ اس کے ہندوستان پر اپنا سکہ چلاتے ہیں اور طرح طرح کے ظلم ڈھاتے ہیں مگر اس کے تنفر کی سب سے بڑی وجہ یہ تھی کہ چھاؤنی کے گورے اسے بہت ستایا کرتے تھے۔ وہ اس کے ساتھ ایسا سلوک کرتے تھے گویا وہ ایک ذلیل کتا ہے۔ اس کے علاوہ اسے ان کا رنگ بھی بالکل پسند نہ تھا۔ جب کبھی وہ گورے کے سرخ و سپید چہرے کو دیکھتا تو اسے متلی سی آجاتی۔ نہ معلوم کیوں۔ وہ کہا کرتا تھا کہ ان کے لال جھریوں بھرے چہرے دیکھ کر مجھے وہ لاش یاد آجاتی ہے جس کے جسم پر سے اوپر کی جھلی گل گل کر جھڑ رہی ہو!

جب کسی شرابی گورے سے اس کا جھگڑا ہو جاتا تو سارا دن اس کی طبیعت مکدر رہتی اور وہ شام کو اڈے میں آکر ہل مارکہ سگریٹ پیتے یا حقے کے کش لگاتے ہوئے اس گورے کو جی بھر کر سنایا کرتا۔

"......" یہ موٹی گالی دینے کے بعد وہ اپنے سر کو ڈھیلی پگڑی سمیت جھٹکا دے کر کہا کرتا تھا۔ "آگ لینے آئے تھے، اب گھر کے مالک ہی بن گئے ہیں۔ ناک میں دم کر رکھا ہے ان بندروں کی اولاد نے، یوں رعب گانٹھتے ہیں گویا ہم ان کے باوا کے نوکر ہیں....."

اس پر بھی اس کا غصہ ٹھنڈا نہیں ہوتا تھا۔ جب تک اس کا کوئی ساتھی اس کے پاس بیٹھا رہتا۔ وہ اپنے سینے کی آگ اُگلتا رہتا۔

"شکل دیکھتے ہو نا تم اس کی.... جیسے کوڑھ ہو رہا ہے..... بالکل مُردار، ایک دھپے کی مار اور گٹ پٹ گٹ پٹ یوں بک رہا تھا جیسے مار ہی ڈالے گا۔ تیری جان کی قسم، پہلے پہل جی میں آئی کہ ملعون کی کھوپڑی کے پرزے اُڑا دوں۔ لیکن اس خیال سے ٹل گیا کہ اس مردود کو مارنا اپنی ہتک ہے".... یہ کہتے کہتے وہ تھوڑی دیر کے لیے خاموش ہو جاتا اور ناک کو خاکی قمیض کی آستین سے صاف کرنے کے بعد پھر بڑبڑانے لگ جاتا۔

"قسم ہے بھگوان کی، ان لاٹ صاحبوں کے ناز اٹھاتے اٹھاتے تنگ آگیا ہوں۔ جب کبھی ان کا منحوس چہرہ دیکھتا ہوں، رگوں میں خون کھولنے لگ جاتا ہے۔ کوئی نیا قانون وانون بنے تو ان لوگوں سے نجات ملے۔ تیری قسم، جان میں جان آجائے۔"

اور جب ایک روز استاد منگو نے کچہری سے اپنے تانگے پر دو سواریاں لادیں اور ان کی گفتگو سے اسے پتہ چلا کہ ہندوستان میں جدید آئین کا نفاذ ہونے والا ہے تو اس کی خوشی کی کوئی انتہا نہ رہی۔

دو مارواڑی جو کچہری میں اپنے دیوانی مقدمے کے سلسلے میں آئے تھے، گھر جاتے ہوئے جدید آئین یعنی انڈیا ایکٹ کے متعلق آپس میں بات چیت کر رہے تھے۔

"سنا ہے کہ پہلی اپریل سے ہندوستان میں نیا قانون چلے گا.... کیا ہر چیز بدل جائے گی؟۔"

"ہر چیز تو نہیں بدلے گی مگر کہتے ہیں کہ بہت کچھ بدل جائے گا اور ہندوستانیوں کو آزادی مل جائے گی۔"

"کیا بیاج کے متعلق بھی کوئی نیا قانون پاس ہو گا....؟"

"یہ پوچھنے کی بات ہے۔ کل کسی وکیل سے

دریافت کریں گے۔"

ان مارواڑیوں کی بات چیت استاد منگو کے دل میں ناقابل بیان خوشی پیدا کر رہی تھی۔ وہ اپنے گھوڑے کو ہمیشہ گالیاں دیتا تھا اور چابک سے بہت بری طرح پیٹا کرتا تھا۔ مگر اس روز وہ بار بار پیچھے مڑ کر مارواڑیوں کی طرف دیکھتا اور اپنی بڑھی ہوئی مونچھوں کے بال ایک انگلی سے بڑی صفائی کے ساتھ اونچے کر کے گھوڑے کی پیٹھ پر باگیں ڈھیلی کرتے ہوئے بڑے پیار سے کہتا۔ "چل بیٹا۔ چل بیٹا.... ذرا ہوا سے باتیں کر کے دکھا دے۔"

مارواڑیوں کو ان کے ٹھکانے پہنچا کر اس نے انارکلی میں دینو حلوائی کی دکان پر آدھ سیر دہی کی لسی پی کر ایک بڑی ڈکار لی اور مونچھوں کو منہ میں دبا کر ان کو چوستے ہوئے ایسے ہی بلند آواز میں کہا۔ "ہت تیری ایسی کی تیسی۔"

شام کو جب وہ اڈے کو لوٹا تو خلاف معمول اسے وہاں اپنی جان پہچان کا کوئی آدمی نہ مل سکا۔ یہ دیکھ کر اس کے سینے میں ایک عجیب و غریب طوفان برپا ہو گیا۔ آج وہ ایک بڑی خبر اپنے دوستوں کو سنانے والا تھا.... بہت بڑی خبر اور اس خبر کو اپنے اندر سے باہر نکالنے کے لیے وہ سخت مجبور ہو رہا تھا۔ لیکن وہاں کوئی تھا ہی نہیں۔

آدھ گھنٹے تک وہ چابک بغل میں دبائے اسٹیشن کے اڈے کی آہنی چھت کے نیچے بے قراری کی حالت میں ٹہلتا رہا۔ اس کے دماغ میں بڑے اچھے اچھے خیالات آ رہے تھے۔ نئے قانون کے نفاذ کی خبر نے اس کو ایک نئی دنیا میں لا کھڑا کر دیا تھا۔ وہ اس نئے قانون کے متعلق، جو پہلی اپریل کو ہندوستان میں نافذ ہونے والا تھا، اپنے دماغ کی تمام بتیاں روشن کر کے غور و فکر کر رہا تھا۔ اس کے کانوں میں مارواڑی کا یہ اندیشہ "کیا بیاہ کے متعلق بھی کوئی نیا قانون پاس ہو گا....؟" بار بار گونج رہا تھا اور اس کے تمام جسم میں مسرت کی ایک لہر دوڑا رہا تھا۔ کئی بار اپنی گھنی مونچھوں کے اندر ہنس کر اس نے ان مارواڑیوں کو گالی دی.....

"........ غریبوں کی کھٹیا میں گھسے ہوئے کھٹمل۔ نیا قانون ان کے لیے کھولتا ہوا پانی ہو گا۔"

وہ بے حد مسرور تھا۔ خاص کر اس وقت اس کے دل کو بہت ٹھنڈک پہنچتی جب وہ خیال کرتا کہ گوروں، سفید چوہوں (وہ ان کو اسی نام سے یاد کیا کرتا تھا) کی تھوتھنیاں نئے قانون کے آتے ہی ہمیشہ کے لیے بلوں میں غائب ہو جائیں گی۔

جب نتھو گنجا، پگڑی بغل میں دبائے، اڈے میں داخل ہوا تو استاد منگو بڑھ کر اس سے ملا اور اس کا ہاتھ اپنے ہاتھ میں لے کر بلند آواز سے کہنے لگا۔ "لا ہاتھ ادھر.... ایسی خبر سناؤں کہ جی خوش ہو جائے۔ تیری اس گنجی کھوپڑی پر بال اگ آئیں۔"

یہ کہہ کر منگو نے بڑے مزے لے لے کر نئے قانون کے متعلق اپنے دوست سے باتیں شروع کر دیں۔ دوران گفتگو میں اس نے کئی مرتبہ نتھو گنجے کے ہاتھ پر زور سے اپنا ہاتھ مار کر کہا۔ "تو دیکھتا رہ.... کیا بنتا ہے۔ یہ روس والا بادشاہ کچھ نہ کچھ ضرور کر کے رہے گا۔"

استاد منگو سوویت نظام کی اشتراکی سرگرمیوں کے متعلق بہت کچھ سن چکا تھا۔ اسے وہاں کے نئے قانون اور دوسری نئی چیزیں بہت پسند تھیں۔ اسی لیے اس نے روس والے بادشاہ کو "انڈیا ایکٹ" یعنی جدید آئین کے ساتھ ملا دیا اور پہلی اپریل کو پرانے نظام میں جو نئی تبدیلیاں ہونے والی تھیں۔ وہ انہیں "روس والے

شاہ" کے اثر کا نتیجہ سمجھتا تھا۔

کچھ عرصے سے پشاور اور دیگر شہروں میں سرخ پوشوں کی تحریک جاری تھی۔ استاد منگو نے اس تحریک کو اپنے دماغ میں "روس والے بادشاہ اور پھر نئے قانون کے ساتھ خلط ملط کر دیا تھا۔ اس کے علاوہ جب کبھی وہ کسی سے سنتا کہ فلاں شہر میں اتنے بم ساز پکڑے گئے ہیں یا فلاں جگہ اتنے آدمیوں پر بغاوت کے الزام میں مقدمہ چلایا گیا ہے تو ان واقعات کو نئے قانون کا پیش خیمہ سمجھتا اور دل ہی دل میں بہت خوش ہوتا تھا۔

ایک روز اس کے تانگے میں دو بیرسٹر بیٹھے نئے آئین پر بڑے زور سے تنقید کر رہے تھے اور وہ خاموشی سے ان کی باتیں سن رہا تھا۔ ان میں سے ایک دوسرے سے کہہ رہا تھا۔

"جدید آئین کا دوسرا حصہ فیڈریشن ہے جو میری سمجھ میں ابھی تک نہیں آیا۔ ایسی فیڈریشن دنیا کی تاریخ میں آج تک نہ سنی نہ دیکھی گئی ہے۔ سیاسی نظریہ کے اعتبار سے بھی یہ فیڈریشن بالکل غلط ہے۔ بلکہ یوں کہنا چاہیے کہ یہ کوئی فیڈریشن ہے ہی نہیں!"

ان بیرسٹروں کے درمیان جو گفتگو ہوئی۔ چونکہ اس میں بیشتر الفاظ انگریزی کے تھے اس لیے استاد منگو صرف اوپر کے جملے ہی کو کسی قدر سمجھا اور اس نے خیال کیا یہ لوگ ہندوستان میں نئے قانون کی آمد کو برا سمجھتے ہیں۔ اور نہیں چاہتے کہ ان کا وطن آزاد ہو۔ چنانچہ اس خیال کے زیر اثر اس نے کئی مرتبہ ان دو بیرسٹروں کو حقارت کی نگاہوں سے دیکھ کر دل ہی دل میں کہا۔ "ٹوڈی بچے!"

جب کبھی وہ کسی کو دبی زبان میں "ٹوڈی بچہ" کہتا تو دل میں یہ محسوس کر کے بڑا خوش ہوتا تھا کہ اس نے [illegible] اور [illegible] کہ وہ شریف

آدمی اور "ٹوڈی بچے" میں تمیز کرنے کی اہلیت رکھتا ہے۔

اس واقعے کے تیسرے روز وہ گورنمنٹ کالج کے تین طلباء کو اپنے تانگے میں بٹھا کر مزنگ جا رہا تھا کہ اس نے ان تین لڑکوں کو آپس میں باتیں کرتے سنا:

"نئے آئین نے میری امیدیں بڑھا دی ہیں اگر..... صاحب اسمبلی کے ممبر ہو گئے تو کسی سرکاری دفتر میں ملازمت ضرور مل جائے گی"۔

"ویسے بھی بہت سی جگہیں اور نکلیں گی، شاید اسی گڑبڑ میں ہمارے ہاتھ بھی کچھ آ جائے۔

"ہاں۔ ہاں۔ کیوں نہیں۔"

"وہ بیکار گریجویٹ جو مارے مارے پھر رہے ہیں۔ ان میں کچھ تو کمی ہو گی۔"

اس گفتگو نے استاد منگو کے دل میں جدید آئین کی اہمیت اور بھی بڑھا دی۔ اور وہ اس کو ایسی "چیز" سمجھنے لگا جو بہت چمکتی ہو۔ "نیا قانون.....!" وہ دن میں کئی بار سوچتا۔ "یعنی کوئی نئی چیز!" اور ہر بار اس کی نظروں کے سامنے اپنے گھوڑے کا وہ نیا ساز آ جاتا جو اس نے دو برس ہوئے چوہدری خدا بخش سے بڑی اچھی طرح ٹھونک بجا کر خریدا تھا۔ اس ساز پر، جب وہ نیا تھا، جگہ جگہ لوہے کی نکل چڑھی ہوئی کیلیں چمکتی تھیں اور جہاں جہاں پیتل کا کام تھا وہ تو سونے کی طرح دمکتا تھا۔ اس لحاظ سے بھی "نئے قانون" کا درخشاں و تاباں ہونا ضروری تھا۔

پہلی اپریل تک استاد منگو نے جدید آئین کے خلاف اور اس کے حق میں بہت کچھ سنا۔ مگر اس کے متعلق جو تصور وہ اپنے ذہن میں قائم کر چکا تھا، بدل نہ سکا۔ وہ سمجھتا تھا کہ پہلی اپریل کو نئے قانون کے آتے ہی سب معاملے صاف ہو جائیں گے اور اس کو یقین تھا کہ

اس کی آمد پر جو چیزیں نظر آئیں گی، ان سے اس کی آنکھوں کو ضرور ٹھنڈک پہنچے گی۔

آخر کار مارچ کے اکتیس دن ختم ہو گئے اور اپریل کے شروع ہونے میں رات کے چند خاموش گھنٹے باقی رہ گئے۔ موسم خلاف معمول سرد تھا اور ہوا میں تازگی تھی۔ پہلی اپریل کو صبح سویرے استاد منگو اٹھا اور اصطبل میں جا کر تانگے میں گھوڑے کو جوتا اور باہر نکل گیا۔ اس کی طبیعت آج غیر معمولی طور پر مسرور تھی۔ وہ نئے قانون کو دیکھنے والا تھا۔

اس نے صبح کے سرد دھندلکے میں کئی تنگ اور کھلے بازاروں کا چکر لگایا مگر اسے ہر چیز پرانی نظر آئی۔ آسمان کی طرح پرانی۔ اس کی نگاہیں آج خاص طور پر نیا رنگ دیکھنا چاہتی تھیں مگر سوائے اس کلغی کے جو رنگ برنگ کے پروں سے بنی تھی اور اس کے گھوڑے کے سر پر جمی ہوئی تھی، سب چیزیں پرانی نظر آتی تھیں۔ یہ نئی کلغی اس نے نئے قانون کی خوشی میں 31 مارچ کو چوہدری خدا بخش سے ساڑھے چودہ آنے میں خریدی تھی۔

گھوڑے کے ٹاپوں کی آواز کالی سڑک اور اس کے آس پاس تھوڑا تھوڑا فاصلہ چھوڑ کر لگائے ہوئے بجلی کے کھمبے، دکانوں کے بورڈ، اس گھوڑے کے گلے میں پڑے ہوئے گھنگھرو کی جھنجھناہٹ، بازار میں چلتے پھرتے آدمی.... ان میں سے کون سی چیز نئی تھی؟ ظاہر ہے کہ کوئی بھی نہیں لیکن استاد منگو مایوس نہیں تھا۔

"ابھی بہت سویرا ہے۔ دکانیں بھی تو سب کی سب بند ہیں۔" اس خیال سے اسے تسکین تھی۔ اس کے علاوہ وہ یہ بھی سوچتا تھا۔ "ہائی کورٹ میں نو بجے کے بعد ہی کام شروع ہوتا ہے۔ اب اس سے پہلے نئے قانون کا کیا نظر آئے گا....؟"

جب اس کا تانگہ گورنمنٹ کالج کے دروازے کے قریب پہنچا تو کالج کے گھڑیال نے بڑی رعونت سے نو بجائے۔ جو طلبا کالج کے بڑے دروازے سے باہر نکل رہے تھے۔ خوش پوش تھے۔ مگر استاد منگو کو نہ جانے ان کے کپڑے میلے میلے سے کیوں نظر آئے۔ شاید اس کی وجہ یہ تھی کہ اس کی نگاہیں آج کسی خیرہ کن جلوے کا نظارہ کرنے والی تھیں۔

تانگے کو دائیں ہاتھ موڑ کر وہ تھوڑی دیر کے بعد پھر انارکلی میں تھا۔ بازار کی آدھی دکانیں کھل چکی تھیں اور اب لوگوں کی آمد و رفت بھی بڑھ گئی تھی۔ حلوائی کی دکانوں پر گاہکوں کی خوب بھیڑ تھی۔ منہاری والوں کی نمائشی چیزیں شیشے کی الماریوں میں لوگوں کو دعوت نظارہ دے رہی تھیں اور بجلی کے تاروں پر کئی کبوتر آپس میں لڑ جھگڑ رہے تھے۔ مگر استاد منگو کے لیے ان تمام چیزوں میں کوئی دلچسپی نہ تھی۔ وہ نئے قانون کو دیکھنا چاہتا تھا۔ ٹھیک اسی طرح جس طرح وہ اپنے گھوڑے کو دیکھ رہا تھا۔

جب استاد منگو کے گھر میں بچہ پیدا ہونے والا تھا تو اس نے چار پانچ مہینے بڑی بے قراری میں گزارے تھے۔ اس کو یقین تھا کہ بچہ کسی نہ کسی دن ضرور پیدا ہوگا مگر وہ انتظار کی گھڑیاں نہیں کاٹ سکتا تھا۔ وہ چاہتا تھا کہ اپنے بچے کو صرف ایک نظر دیکھ لے۔ اس کے بعد وہ پیدا ہوتا رہے، چنانچہ اسی غیر مغلوب خواہش کے زیر اثر اس نے کئی مرتبہ اپنی بیمار بیوی کے پیٹ کو دبا دبا کر اور اس کے اوپر کان رکھ رکھ کر اپنے بچے کے متعلق کچھ جاننا چاہا تھا مگر ناکام رہا تھا۔ ایک مرتبہ وہ انتظار کرتے کرتے اس قدر تنگ آ گیا تھا کہ اپنی بیوی پر برس بھی پڑا تھا۔

"تُو ہر وقت مُردے کی طرح پڑی رہتی ہے۔ اُٹھ ذرا چل پھر، تیرے انگ میں تھوڑی سی طاقت تو آئے۔ یوں تختہ بنے رہنے سے کچھ نہ ہو سکے گا۔ تو سمجھتی ہے کہ اس طرح لیٹے لیٹے بچہ جن دے گی؟"....

استاد منگو طبعاً بہت جلد باز واقع ہوا تھا۔ وہ ہر سبب کی عملی تشکیل دیکھنے کا نہ صرف خواہش مند تھا بلکہ متجسس تھا۔ اس کی بیوی گنگا وتی اس کی اس قسم کی بے قراریوں کو دیکھ کر عام طور پر یہ کہا کرتی تھی۔

"ابھی کنواں کھودا نہیں گیا اور تم پیاس سے بے حال ہو رہے ہو۔"

کچھ بھی ہو مگر استاد منگو نئے قانون کے انتظار میں اتنا بے قرار نہیں تھا جتنا کہ اُسے اپنی طبیعت کے لحاظ سے ہونا چاہیے تھا۔

وہ آج نئے قانون کو دیکھنے کے لیے گھر سے نکلا تھا۔ ٹھیک اسی طرح جیسے وہ گاندھی یا جواہر لال کے جلوس کا نظارہ کرنے کے لیے نکلتا تھا۔

لیڈروں کی عظمت کا اندازہ استاد منگو ہمیشہ ان کے جلوس کے ہنگاموں اور ان کے گلے میں ڈالے ہوئے پھولوں کے ہاروں سے کیا کرتا تھا۔ اگر کوئی لیڈر گیندے کے پھولوں سے لدا ہو تو استاد منگو کے نزدیک وہ بڑا آدمی تھا اور اگر کسی لیڈر کے جلوس میں بھیڑ کے باعث دو تین فساد ہوتے ہوتے رہ جائیں تو اس کی نگاہوں میں وہ اور بھی بڑا تھا۔ اب نئے قانون کو وہ اپنے ذہن کے اِسی ترازو میں تولنا چاہتا تھا۔

انار کلی سے نکل کر وہ مال روڈ کی چمکیلی سطح پر اپنے تانگے کو آہستہ آہستہ چلا رہا تھا کہ موٹروں کی دکان کے پاس اسے چھاؤنی کی ایک سواری مل گئی۔ کرایہ طے کرنے کے بعد اس نے اپنے گھوڑے کو چابک دکھایا اور دل میں یہ خیال کیا۔

"چلو یہ بھی اچھا ہوا.... شاید چھاؤنی ہی سے نئے قانون کا کچھ پتہ چل جائے۔"

چھاؤنی پہنچ کر استاد منگو نے سواری کو اس کی منزلِ مقصود پر اُتار دیا اور جیب سے سگریٹ نکال کر بائیں ہاتھ کی آخری دو انگلیوں میں دبا کر سلگایا اور اگلی نشست کے گدے پر بیٹھ گیا۔ جب استاد منگو کو کسی سواری کی تلاش نہیں ہوتی تھی یا اسے کسی بیتے ہوئے واقعے پر غور کرنا ہوتا تھا تو وہ عام طور پر اگلی نشست چھوڑ کر پچھلی نشست پر بڑے اطمینان سے بیٹھ کر اپنے گھوڑے کی باگیں دائیں ہاتھ کے گرد لپیٹ لیا کرتا تھا۔ ایسے موقعوں پر اس کا گھوڑا تھوڑا سا ہنہنانے کے بعد بڑی دھیمی چال چلنا شروع کر دیتا تھا۔ گویا اسے کچھ دیر کے لیے بھاگ دوڑ سے چھٹی مل گئی ہے۔

گھوڑے کی چال اور استاد منگو کے دماغ میں خیالات کی آمد بہت سست تھی۔ جس طرح گھوڑا آہستہ آہستہ قدم اُٹھا رہا تھا، اسی طرح استاد منگو کے ذہن میں نئے قانون کے متعلق نئے قیاسات داخل ہو رہے تھے۔

وہ نئے قانون کی موجودگی میں میونسپل کمیٹی سے تانگوں کے نمبر ملنے کے طریقے پر غور کر رہا تھا اور اس قابلِ غور بات کو آئینِ جدید کی روشنی میں دیکھنے کی سعی کر رہا تھا۔ وہ اِسی سوچ بچار میں غرق تھا، اسے یوں معلوم ہوا جیسے کسی سواری نے اسے بلایا ہے۔ پیچھے پلٹ کر دیکھنے سے اسے سڑک کے اس طرف دور بجلی کے کھمبے کے پاس ایک "گورا" کھڑا نظر آیا جو اسے ہاتھ سے بُلا رہا تھا۔

جیسا کہ بیان کیا جا چکا ہے اُستاد منگو کو گوروں سے بے حد نفرت تھی۔ جب اس نے اپنے تازہ گاہک کو گورے کی شکل میں دیکھا تو اس کے دل میں نفرت کے جذبات بیدار ہو گئے۔ پہلے تو اس کے جی میں آئی کہ

بالکل توجہ نہ دے اور اس کو چھوڑ کر چلا جائے مگر بعد میں اس کو خیال آیا۔ "ان کے پیسے چھوڑنا بھی بیوقوفی ہے۔ کلغی پر جو مفت میں ساڑھے چودہ آنے خرچ کر دیئے ہیں، ان کی جیب ہی سے وصول کرنے چاہئیں۔ چلو چلتے ہیں۔"

خالی سڑک پر بڑی صفائی سے تانگہ موڑ کر اس نے گھوڑے کو چابک دکھایا اور آنکھ جھپکنے میں وہ بجلی کے کھمبے کے پاس تھا۔ گھوڑے کی باگیں کھینچ کر اس نے تانگہ ٹھہرایا اور پچھلی نشست پر بیٹھے بیٹھے گورے سے پوچھا۔

"صاحب بہادر، کہاں جانا مانگتا ہے؟"

اس سوال میں بلا کا طنزیہ انداز تھا۔ "صاحب بہادر" کہتے وقت اس کا اوپر کا مونچھوں بھرا ہونٹ نیچے کی طرف کھچ گیا اور پاس ہی گال کے اس طرف جو مدھم سی لکیر ناک کے نتھنے سے ٹھوڑی کے بالائی حصے تک چلی آ رہی تھی، ایک لرزش کے ساتھ گہری ہو گئی گویا کسی نے نوکیلے چاقو سے شیشم کی سانولی لکڑی میں دھاری ڈال دی ہے۔ اس کا سارا چہرہ ہنس رہا تھا اور اپنے اندر اس نے اس گورے کو سینے کی آگ میں جلا کر بھسم کر ڈالا تھا۔

جب گورے نے، جو بجلی کے کھمبے کی اوٹ میں ہوا کا رخ بچا کر سگریٹ سلگا رہا تھا، مڑ کر تانگے کے پائدان کی طرف قدم بڑھایا تو اچانک استاد منگو کی اور اس کی نگاہیں چار ہوئیں اور ایسا معلوم ہوا کہ بیک وقت آمنے سامنے کی بندوقوں سے گولیاں خارج ہوئیں اور آپس میں ٹکرا کر ایک آتشیں بگولا بن کر اوپر کو اڑ گئیں۔

استاد منگو جو اپنے دائیں ہاتھ سے باگ کے بل کھول کر تانگے پر سے نیچے اترنے والا تھا۔ اپنے سامنے کھڑے "گورے" کو یوں دیکھ رہا تھا گویا وہ اس کے وجود کے ذرے ذرے کو اپنی نگاہوں سے چبا رہا ہے اور گورا کچھ اس طرح اپنی نیلی پتلون پر سے غیر مرئی چیزیں جھاڑ رہا ہے گویا وہ استاد منگو کے اس حملے سے اپنے وجود کے کچھ حصے کو محفوظ رکھنے کی کوشش کر رہا ہے۔

گورے نے سگریٹ کا دھواں نگلتے ہوئے کہا۔

"جانا مانگتا یا پھر گڑبڑ کرے گا؟"

"وہی ہے"۔ یہ لفظ استاد منگو کے ذہن میں پیدا ہوئے اور اس کی چوڑی چھاتی کے اندر ناچنے لگے۔

"وہی ہے۔" اس نے یہ لفظ اپنے منہ کے اندر ہی اندر دہرائے اور ساتھ ہی اسے پورا یقین ہو گیا کہ وہ گورا جو اس کے سامنے کھڑا تھا، وہی ہے جس سے پچھلے برس اس کی جھڑپ ہوئی تھی اور اس خوامخواہ کے جھگڑے میں جس کا باعث گورے کے دماغ میں چڑھی ہوئی شراب تھی، اسے طوعاً کرہاً بہت سی باتیں سہنا پڑی تھیں۔ استاد منگو نے گورے کا دماغ درست کر دیا ہوتا بلکہ اس کے پرزے اڑا دیئے ہوتے۔ مگر وہ کسی خاص مصلحت کی بنا پر خاموش ہو گیا۔ اس کو معلوم تھا کہ اس قسم کے جھگڑوں میں عدالت کا نزلہ عام طور پر کوچوانوں ہی پر گرتا ہے۔

استاد منگو نے پچھلے برس کی لڑائی اور پہلی اپریل کے نئے قانون پر غور کرتے ہوئے گورے سے کہا۔

"کہاں جانا مانگتا ہے....؟"

استاد منگو کے لہجے میں چابک ایسی تیزی تھی۔

گورے نے جواب دیا۔ "ہیرا منڈی۔"

"کرایہ پانچ روپے ہو گا۔" استاد منگو کی مونچھیں تھرتھرائیں۔

یہ سن کر گورا حیران ہو گیا۔ وہ چلایا "پانچ روپے... کیا تم....؟"

"ہاں، ہاں پانچ روپے۔" یہ کہتے ہوئے استاد منگو کا داہنا بالوں بھرا ہاتھ بھینچ کر ایک وزنی گھونسے کی شکل اختیار کر گیا۔ "کیوں ... جانتے ہو یا بیکار باتیں بناؤ گے....؟"

استاد منگو کا لہجہ زیادہ سخت ہو گیا۔

گورا پچھلے برس کے واقعے کو پیش نظر رکھ کر استاد منگو کے سینے کی چوڑائی نظر انداز کر چکا تھا۔ وہ خیال کر رہا تھا کہ اس کی کھوپڑی پھر کھجلا رہی ہے۔ اس حوصلہ افزا خیال کے زیر اثر وہ تانگے کی طرف اکڑ کر بڑھا اور اپنی چھڑی سے استاد منگو کو تانگے پر سے نیچے اترنے کا اشارہ کیا۔ بید کی یہ پالش کی ہوئی پتلی چھڑی استاد منگو کی موٹی ران کے ساتھ دو تین مرتبہ چھوئی۔ اس نے کھڑے کھڑے اوپر سے پست قد گورے کو دیکھا۔ گویا وہ اپنی نگاہوں کے وزن ہی سے اسے پیس ڈالنا چاہتا ہے۔ پھر اس کا گھونسہ کمان میں سے تیر کی طرح اوپر کو اٹھا اور چشم زدن میں گورے کی ٹھوڑی کے نیچے جم گیا۔ دھکا دے کر اس نے گورے کو پرے ہٹایا اور نیچے اتر کر اسے دھڑا دھڑ پیٹنا شروع کر دیا۔

ششدر و متحیر گورے نے ادھر اُدھر سمٹ کر استاد منگو کے وزنی گھونسوں سے بچنے کی کوشش کی اور جب دیکھا کہ اس کے مخالف پر دیوانگی کی سی حالت طاری ہے اور اس کی آنکھوں میں سے شرارے برس رہے ہیں تو اس نے زور زور سے چلانا شروع کیا۔ اس کی چیخ و پکار نے استاد منگو کی بانہوں کا کام اور بھی تیز کر دیا۔ وہ گورے کو جی بھر کے پیٹ رہا تھا اور ساتھ ساتھ یہ کہتا جاتا تھا:

"پہلی اپریل کو بھی وہی اکڑ فوں۔۔۔ پہلی اپریل کو بھی وہی اکڑ فوں۔۔۔ اب ہمارا راج ہے بچہ!"

لوگ جمع ہو گئے اور پولیس کے دو سپاہیوں نے بڑی مشکل سے گورے کو استاد منگو کی گرفت سے چھڑایا۔ استاد منگو ان دو سپاہیوں کے درمیان کھڑا تھا۔ اس کی چوڑی چھاتی پھولی ہوئی سانس کی وجہ سے اوپر نیچے ہو رہی تھی۔ منہ سے جھاگ بہہ رہا تھا اور اپنی مسکراتی ہوئی آنکھوں سے حیرت زدہ مجمع کی طرف دیکھ کر وہ ہانپتی ہوئی آواز میں کہہ رہا تھا۔

"وہ دن گزر گئے جب خلیل خاں فاختہ اڑایا کرتے تھے۔ اب نیا قانون ہے میاں..... نیا قانون!"

اور بیچارہ گورا اپنے بگڑے ہوئے چہرے کے ساتھ بے وقوفوں کی مانند کبھی استاد منگو کی طرف دیکھتا تھا اور کبھی ہجوم کی طرف۔

استاد منگو کو پولیس کے سپاہی تھانے میں لے گئے۔ راستے میں اور تھانے کے اندر کمرے میں وہ "نیا قانون، نیا قانون" چلاتا رہا مگر کسی نے ایک نہ سنی۔

"نیا قانون، نیا قانون، کیا بک رہے ہو... قانون وہی ہے پرانا!"

اور اس کو حوالات میں بند کر دیا گیا.....!

❄

امیرِ بُخارا کا عدل

زیرِ نظر اقتباس لیونِد سولوویف کی کتاب "داستان خواجہ، بخارا، ملا نصر الدین" سے لیا گیا ہے۔ سولوویف 1906 میں طرابلس میں پیدا ہوا۔ پیشے کے لحاظ سے نامہ نگار صحافی تھا اور ازبک زبان میں مہارت رکھتا تھا۔ جنگِ عظیم دوم کے دوران بحریہ میں رہا اور بعد میں سیاسی وجوہ کی بناء پر قید بھی ہوا۔ اسکی کتاب "داستانِ خواجہ، بخارا" امریکا میں Disturber of the peace کے نام سے اور Beggar in the harem کے عنوان سے بالترتیب 1940 اور 1956 میں شائع ہوئی۔ اس داستان میں ملا نصر الدین کی سوانح کے ایک گوشے کے توسط سے بہت اعلیٰ سیاسی و معاشرتی طنز ملتا ہے۔ جس سے آج کے دور میں بھی ہم کما حقہ، لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔

لیونِد سولوویف

ان کی توجہ دو آدمیوں کی طرف مبذول ہوئی جن میں سے ایک گنجا اور دوسرا داڑھی والا تھا۔ دونوں اپنے اپنے شامیانوں کے نیچے کھاری زمین پر لیٹے تھے۔ دونوں کے درمیان کھونٹے پر ایک سفید بکری بندھی تھی جو ایسی دبلی پتلی تھی کہ بس اس کی کھال پسلیاں پھاڑ کر نکلتی ہوئی معلوم ہوتی تھی۔ وہ بڑے غمگین لہجے میں ممیا رہی تھی اور کھونٹے کو کتر رہی تھی جس کو وہ ابھی آدھا کھا چکی تھی۔

خواجہ نصر الدین فطرتاً کھوجی واقع ہوئے تھے، اس لئے وہ سوال کیے بغیر نہ رہ سکے۔ "السلام علیکم بخارا کے شریف شہریو....! بتائیں آپ خانہ بدوشوں میں کب شامل ہو گئے؟"

"مسافر.... ہماری ہنسی نہ اُڑاؤ" داڑھی والے نے جواب دیا۔ "ہم خانہ بدوش نہیں ہیں بلکہ تمہاری ہی طرح نیک مسلمان ہیں"

"لیکن اگر آپ نیک مسلمان ہیں تو اپنے گھر میں کیوں نہیں رہتے؟ محل کے پھاٹک پر کیا انتظار ہے؟"

"ہم اپنے بادشاہ اور مالک امیر کے منصفانہ فیصلے کے منتظر ہیں جن کی آب و تاب آفتاب کو بھی شرماتی ہے"......

"اچھا" خواجہ نصر الدین نے طنز کو چھپائے بغیر کہا" آپ اپنے بادشاہ اور مالک، امیر کے منصفانہ فیصلے کے، جن کی آب و تاب آفتاب کو شرماتی ہے کتنے دنوں سے انتظار کر رہے ہیں؟"

"مسافر ہم چھ ہفتے سے انتظار کر رہے ہیں" گنجا بولا۔ "یہ داڑھی والا جھگڑالو، اللہ اس کو مارے، یہ داڑھی والا جھگڑالو میرا بڑا بھائی ہے۔ ہمارے والد کا

انتقال ہوا۔ انہوں نے کچھ ملکیت چھوڑی۔ ہم نے سب کچھ تقسیم کرلیا ہے سوائے اس بکری کے۔ اب امیر اس کا فیصلہ کریں گے کہ یہ کس کی ہونی چاہیئے"....

"لیکن وہ بقیہ ملکیت کہاں ہے جو تم کو وراثت میں ملی ہے؟"

"ہم نے وہ سب بیچ دیا۔ درخواست لکھنے کیلئے عرضی نویس کو دینا پڑتا ہے، پھر درخواست لینے والے منشی، پہرے داروں اور بہت سے لوگوں کو"

گنجا یکایک اچک کر اٹھا اور ایک گندے، ننگے پیر درویش سے ملنے کیلئے لپکا جو مخروطی ٹوپی پہنے تھا اور اس کے پہلو سے ایک کشکول لٹک رہا تھا۔

"میرے لیئے دعا کیجئے، اے بزرگ....! دعا کیجئے کہ فیصلہ میرے حق میں ہو"

درویش نے پیسے لیئے اور دعا شروع کردی۔ جیسے ہی وہ اپنی دعا کے آخری الفاظ تک پہنچا، گنجے نے اس کے کشکول میں ایک اور سکہ ڈال دیا تاکہ دعا کو از سر نو شروع کردے۔ داڑھی والا بے چینی سے اٹھا اور مجمعے میں ادھر اُدھر نظر دوڑائی۔ کافی تلاش کے بعد اس کی نظر ایک اور درویش پر پڑی جو پہلے والے سے زیادہ گندا اور چیتھڑوں میں تھا اس لیے زیادہ بزرگ بھی لگتا تھا۔ اس درویش نے کافی بڑی رقم طلب کی۔ داڑھی والے نے کچھ بھاؤ تاؤ کرنا چاہا لیکن درویش نے اپنی ٹوپی کے نیچے ٹٹول کر مٹھی بھر چیلر برآمد کیئے۔ داڑھی والا یہ دیکھ کر فوراً اس کی کرامت کا قائل ہو گیا اور اپنے چھوٹے بھائی پر فاتحانہ نظر ڈالتے ہوئے مطلوبہ رقم کی۔

درویش نے گھٹنوں کے بل بیٹھ کر زور زور سے دعا شروع کی۔ اس کی بھاری بھرکم آواز میں پہلے درویش کی مدھم آواز دب گئی۔ گنجے نے پریشان ہو کر اپنے درویش کو چند اور سکے دیئے، داڑھی والے نے بھی یہی کیا اور دونوں درویشوں نے ایک دوسرے کو شکست دینے کیلئے خوب چیخم دھاڑ کی۔ بکری برابر کھونٹے کو کترے اور غمگین لہجے میں ممیائے جا رہی تھی۔

گنجے بھائی نے اس کے آگے تھوڑی سی گھاس ڈال دی جس پر داڑھی والا زور سے چیخا: "اپنی گندی بدبودار گھاس میری بکری کے پاس سے لے جاؤ" اس نے لات مار کر گھاس الگ ہٹا دی اور بکری کے سامنے بھوسے کی چھوٹی سی ناند لگا دی۔ "نہیں" گنجا غصے میں چلایا۔ "میری بکری تمہارا بھوسا نہیں کھائے گی" اب ناند بھی گھاس کے پاس پہنچ گئی۔ وہ ٹوٹ گئی اور بھوسا سڑک کی مٹی میں مل گیا۔ دونوں بھائی سخت غصے میں دست و گریبان ہو گئے۔ وہ زمین پر لوٹ رہے تھے اور ایک دوسرے کی گھونسوں اور گالیوں سے خاطر تواضع کررہے تھے۔

"دو بیوقوف آپس میں لڑ رہے ہیں، دو دھوکے باز دعا کررہے ہیں اور بکری بیچاری بھوکوں مر رہی ہے" خواجہ نصرالدین نے سر ہلاتے ہوئے کہا....

"ارے نیک اور محبت کرنے والے بھائیو....! ادھر دیکھو، اللہ نے اس جھگڑے کا فیصلہ اپنے طور پر کردیا۔ اس نے بکری کو تم سے لے لیا ہے" بھائیوں کو ہوش آیا اور انہوں نے ایک دوسرے کو چھوڑ دیا۔ وہ اپنے خون آلود چہرے لئے بڑی دیر تک مردہ بکری کو گھورتے رہے۔ آخر کار گنجے نے کہا:

"اس کی کھال تو نکال ہی لینی چاہیئے"

"یہ میں کروں گا" داڑھی والا جلدی سے بولا۔

"تم کیوں کرو گے؟" دوسرے نے پوچھا۔ اس کا گنجا سر غصے سے سرخ ہو رہا تھا۔

"بکری میری ہے اور اسی لئے اس کی کھال بھی"....

"نہیں، میری ہے"

قبل اس کے کہ خواجہ نصرالدین کچھ بولیں، دونوں ایک دوسرے سے گتھم گتھا پھر زمین پر لوٹ رہے تھے۔ ایک لمحے کیلئے بھاری مٹھی میں سیاہ بالوں کا گچھا نظر آیا جس سے خواجہ نصرالدین نے نتیجہ اخذ کیا کہ بڑے بھائی کی داڑھی کا کافی حصہ غائب ہو چکا ہے۔

ناامیدی سے ہاتھ جھٹک کر خواجہ نصرالدین آگے بڑھ گئے۔

❖❖❖

قالینوں سے سجا ہوا اونچا چبوترا جہاں سے امیر اپنی وفادار رعایا پر عنایت کی بارش کرنے والا تھا، پہلے ہی چاروں طرف سے پہرے داروں سے گھر چکا تھا اور نیچے سولی کے میدان میں جلاد بڑے زوروں کے ساتھ امیر کے احکام کی تعمیل کی تیاری کر رہے تھے ۔ وہ سلاخوں کی لچک اور ڈنڈوں کی مضبوطی کی جانچ کر رہے تھے، بہت سی زبانوں والے چمڑے کے کوڑے طشتوں میں بھگو رہے تھے، سولیاں نصب کر رہے تھے، کلہاڑیاں تیز کر رہے تھے اور تیز کونوں والے ستون زمین میں گاڑ رہے تھے۔ اُن کا منتظم شاہی پہرے داروں کا داروغہ ارسلان بیگ تھا جس کی بربریت کا چرچا بخارا سے باہر دور دور تک پھیل چکا تھا۔ وہ لال چہرے، بھاری جسم اور کالے بالوں والا آدمی تھا۔ اس کی آواز اونٹ کی بلبلاہٹ سے ملتی جلتی تھی۔ وہ بڑی بے رحمی کے ساتھ گھونسوں اور لاتوں کی بارش کر رہا تھا۔ اچانک وہ پیچھے کی طرف جھکا اور چاپلوسی سے کانپنے لگا۔ آہستہ آہستہ جھولتی ہوئی پالکی چبوترے تک پہنچی اور امیر نے اس کے پردے ہٹاتے ہوئے اپنے درشن رعایا کو دیئے۔

عزت مآب، بہرحال ایسا کچھ صورت دار نہیں تھا۔ اس کا چہرہ جس کی تشبیہ اکثر درباری شاعر تابدار ماہ کامل سے دیتے تھے، پلپلے سردے سے زیادہ مشابہ تھا۔ وہ اپنے وزیروں کے سہارے تخت پر جلوہ فرمانے کیلئے پالکی سے اترا۔ خواجہ نصرالدین نے دیکھا کہ درباری شعراء کے دعووں کے برعکس وہ سرو قد ہرگز نہ تھا۔ اس کا جسم موٹا اور بھاری تھا، اس کے ہاتھ چھوٹے اور پیر اتنے ٹیڑھے کہ اس کی قبا سے بھی یہ عیب نہیں چھپ رہا تھا۔ وزراء اس کے دائیں طرف کھڑے ہوگئے، ملاؤں اور عمائدین کو بائیں طرف جگہ ملی، نیچے احکام نویس اپنے رجسٹر اور دواتیں لئے جمع تھے اور درباری شعراء نے تخت کے پیچھے اس طرح نیم حلقہ بنا لیا تھا کہ ان کی نظر اپنے آقا کی گدی پر رہے۔ شاہی مور چھل بردار مور چھل جھلنے لگا۔ حقے بردار نے حقے کی سنہری نے اپنے مالک کے ہونٹوں سے لگا دی۔

چبوترے کو گھیرے ہوئے زبردست مجمع دم بخود کھڑا تھا۔

امیر نے اونگھتے ہوئے سر ہلایا۔ پہرے داروں نے دو حصوں میں تقسیم ہو کر کھینچے اور داڑھی والے دونوں بھائیوں کو راستہ دیا۔ وہ گھٹنوں کے بل گھسٹتے ہوئے چبوترے تک گئے اور زمین تک لٹکتے ہوئے

قالین کو بوسہ دیا۔

"اُٹھو" وزیر اعظم بختیار نے کہا۔

دونوں بھائی اٹھے لیکن ان کی جرات نہ ہوئی کہ وہ اپنی قباؤں کی دھول جھاڑ دیں۔

خوف نے ان کی زبان اس طرح پکڑلی تھی کہ وہ ہکلا رہے تھے اور ان کی بات سمجھ میں نہیں آرہی تھی۔ لیکن بختیار آخر بہت تجربے کار وزیر تھا۔ وہ ایک نظر میں ساری صورت حال بھانپ گیا۔"

تمہاری بکری کہاں ہے؟" اس نے بے چین ہو کر بیچ میں لقمہ دیا۔

گنجے بھائی نے جواب دیا "وزیر اعلیٰ نسب، وہ تو مر چکی ہے، اللہ نے اس کو اپنے پاس بلالیا۔ لیکن اس کھال کا مالک کون ہے؟"

بختیار امیر کی طرف مڑا: "کیا حکم ہے اے شاہِ دانش وراں"

امیر نے بالکل بے تعلقی سے جمائی لے کر آنکھیں بند کرلیں۔ بختیار نے بڑے ادب سے بھاری سفید دستار والا سر جھکایا:

"مالک، میں نے فیصلہ آپ کے چہرے سے معلوم کرلیا،

"سنو"....! وزیر نے بھائیوں کی طرف مڑ کر کہا۔ وہ گھٹنوں کے بل جھک کر امیر کی عقل، انصاف اور مہربانی کا شکریہ ادا کرنے کیلئے کمربستہ ہو گئے۔ بختیار نے فیصلے کا اعلان کرنا شروع کیا اور احکام نویس اپنے اپنے بڑے رجسٹروں میں اس کے الفاظ لکھنے کیلئے قلم دوڑانے لگے۔

"آفتابِ جہاں، عظیم امیر، خدا ان پر اپنی رحمتیں نازل کرتا رہے، ان کا یہ فیصلہ ہے کہ اگر بکری کو اللہ نے لے لیا ہے تو کھال انصاف کے مطابق زمین پر اللہ کے نائب یعنی خود عظیم امیر کی ملکیت ہونی چاہیئے۔ اس لئے بکری کی کھال اتار کر اس کو سکھانا اور پکانا چاہیئے اور محل میں لا کر شاہی خزانے کے حوالے کرنا چاہیئے...."

بھائیوں نے بدحواس ہو کر ایک دوسرے کی طرف دیکھا، مجمع میں چپکے چپکے کھسر پھسر ہونے لگی۔ بختیار نے اپنا حکم زوردار اور صاف آواز میں جاری رکھا۔

"اس کے علاوہ مدعیان دو سو تنگے مقدمے کے اخراجات، ڈیڑھ سو تنگے محل کا محصول، پچاس تنگے احکام نویس کا خرچ ادا کریں اور مسجدوں کی آرائش کے لئے بھی چندہ دیں۔ یہ تمام رقم نقدی یا کپڑوں یا کسی اور قسم کی جائداد کی صورت میں فوراً وصول کی جائے"...

ابھی بختیار نے اپنی بات ختم بھی نہیں کی تھی کہ ارسلان بیک کے اشارے پر پہرے دار دونوں بھائیوں پر ٹوٹ پڑے، ان کے پٹکے کھول دیئے، جیبیں باہر نکال کر جھاڑلیں، قبائیں تار تار کر دیں اور جوتے اتار کر ان کو ننگے پیر اور نیم عریاں کر کے گردن پکڑ کر دھکیل دیا۔

یہ سارا قصہ چٹکی بجاتے میں ہو گیا۔ فیصلے کا اعلان ہوتے ہی درباری شاعروں نے تحسین و مرحبا کے نعرے لگائے:

"دانا امیر، داناؤں کے دانا، دانائے روزگار"

تخت کی طرف اپنی گردنیں بڑھا بڑھا کر وہ اس طرح کی تعریفیں دیر تک کرتے رہے۔ ان میں سے ہر ایک چاہتا تھا کہ اس کی آواز سب سے بلند ہو کر

امیر کے گوش گزار ہو سکے۔ اس دوران چبوترے کے چاروں طرف مجمع خاموش کھڑا ہمدردی اور افسوس کے ساتھ دونوں بھائیوں کو دیکھ رہا تھا۔

"پروا مت کرو" خواجہ نصرالدین نے بڑے سنجیدہ لہجے میں دونوں بھائیوں سے کہا جو ایک دوسرے سے چمٹے دھاڑیں مار مار کر رو رہے تھے۔ "بہر حال چوک پر جھے ہفتے انتظار کا وقت ضائع نہیں کیا گیا۔ یہ فیصلہ منصفانہ ہے کیونکہ ہر کوئی جانتا ہے کہ دنیا بھر میں ہمارے امیر سے زیادہ دانش مند اور کوئی نہیں ہے اور اگر کسی کو اس میں شک ہو...." یہاں انہوں نے چاروں طرف اپنے آس پاس لوگوں کو دیکھا اور کہا "تو پہرے داروں کو بلانے میں دیر نہ لگے گی۔ اور وہ؟ ہاں، وہ شک کرنے والوں کو جلادوں کے حوالے کر دیں گے جو آسانی سے انہیں بتادیں گے کہ وہ کتنے غلط راستے پر چل رہے ہیں۔

ارے بھائیو، اطمینان سے گھر جاو۔ اب کبھی تمہاری لڑائی کسی مرغی کے بارے میں ہو تو پھر امیر کی عدالت میں آنا۔ لیکن ذرا پہلے اپنے مکانات، انگور کے باغ اور کھیت بیچ لینا ورنہ محصول نہیں ادا کر سکو گے اور اس سے امیر کے خزانے کو نقصان ہو گا جس کا خیال ہی وفادار رعایا کیلئے ناقابلِ برداشت ہونا چاہیئے....."

"کاش ہم اپنی بکری کے ساتھ ہی ختم ہو جاتے" بھائیوں نے آنسو بہاتے ہوئے کہا

دونوں بھائی زور زور سے سسکیاں بھرتے، اپنا چہرہ نوچتے اور سڑک کی خاک اپنے سروں پر اڑاتے چلے گئے۔

❄

گلیشیئرز پگھلنے سے سیلابوں کا خطرہ

بین الاقوامی جریدے نیچر کلائمیٹ چینج میں شائع ہونے والی تحقیقاتی رپورٹ پر پاکستان، امریکہ، برطانیہ، کینیڈا، ایکواڈور، چین، اٹلی، آسٹریا اور قزاغستان کے سائنسدانوں کی ٹیم نے کام کیا۔ اِس تحقیق کے روح رواں اور عالمی موسمیاتی تغیراتی اثرات مطالعہ مرکز (جی سی آئی ایس سی) کے سینئر سائنسدان ڈاکٹر محمد ضیا الرحمن ہاشمی کا کہنا ہے کہ پاکستان ان ممالک میں شامل ہے جن کو موسمیاتی تبدیلی کے منفی اثرات کی وجہ سے شدید خطرات لاحق ہیں، پاکستان میں پہاڑی علاقوں میں درجہ حرارت کے اضافے کی شرح ملک کے زیریں علاقوں کے مقابلے میں زیادہ ہے اس صورتحال کے سماجی و اقتصادی نتائج سنگین ہوں گے۔ ہمارے گلیشیئرز ہمارے اندازوں سے کہیں پہلے غائب ہو سکتے ہیں جس کے نتیجے میں دریائے سندھ کا آبی بہاؤ کے نظام غیر متوقع حد تک متاثر ہو سکتا ہے اور کئی تبدیلیاں رونما ہوں گی۔

جیتی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار رنگوں سے مزین ہے جو کہیں خوبصورت رنگ اوڑھے ہوئے ہے، تو کہیں تلخ حقائق کی اوڑھنی اوڑھے ہوئے ہے۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں نمکین، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں، کہیں سمندر کے شفاف پانی کے جیسی ہے تو کہیں کیچڑ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوس قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی اماوس کی رات جیسی لگتی ہے۔ کبھی خواب لگتی ہے، کبھی سراب لگتی ہے، کبھی خار دار جھاڑیاں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند لگتی ہے۔ زندگی عذاب مسلسل بھی ہے۔ توراحت جان بھی ہے، زندگی ہر ہر رنگ میں ہے، ہر طرف ٹھاٹھیں مار رہی ہے، کہانی کے صفحات کی طرح بکھری پڑی ہے....

کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ "اُستاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی اُستاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، اُستاد سبق دے کے امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔" انسان زندگی کے نشیب و فراز سے بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔

زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کے ہنستا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔

اب تک زندگی ان گنت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحہ قرطاس پر منتقل کر رہے ہیں۔

جوڑے آسمان پر بنتے ہیں

میں والدین کی اکلوتی اولاد تھی۔ والدہ کالج کی لیکچرار تھیں۔ میں بچپن ہی میں والد کے سایہ شفقت سے محروم ہوگئی تھی۔ بس ایک دھندلی سی شبیہہ ذہن پر نقش ہے۔ والد کے انتقال کے بعد امی نے مجھے انتہائی مشقتیں جھیل کر پروان چڑھایا۔ بیوگی کے وقت بلاشبہ وہ ایک دلکش اور جوان عمر خاتون تھیں مگر انہوں نے اپنی زندگی میرے لیے وقف کردی تھی۔ یہاں تک کہ ان رشتہ داروں سے بھی قطع تعلق کرلیا تھا جو ان پر دوسری شادی کے لیے دباؤ ڈالتے رہے تھے۔

ہماری زندگی اچھی نہیں تو بری بھی نہیں تھی۔ ہماری مناسب گزر بسر ہو رہی تھی۔

میں نے بی ایس سی کیا۔

امی کی ریٹائرمنٹ قریب تھی سو وقت سے پہلے

اپنے پیروں پر کھڑے ہونے کا فیصلہ کیا تھا۔ تھوڑی سی کوشش سے مجھے میری قریبی دوست حنا کے طفیل ایک پرائیوٹ ادارے میں ملازمت مل گئی۔ امی ایک فیصد بھی اس جاب کے حق میں نہ تھیں کیونکہ وہ جلد از جلد میرے ہاتھ پیلے کرنے کی فکر میں تھیں۔ میری نسبت پھوپھی زاد بھائی کے ساتھ طے کردی گئی تھی۔ وہ جتنی فکرمند رہتیں، میرے شادی کا امکان اتنا ہی دور نظر آتا۔

اس کا سب سے بڑا سبب میرے منگیتر خالد کی بے روزگاری تھی۔ وہ میری مرحومہ پھوپی کا اکلوتا بیٹا تھا۔ میرے اور خالہ کے حالات زیادہ مختلف نہ تھے۔ ٹریفک حادثے میں اس کے سر سے بھی والدین کا سایہ چھن چکا تھا۔ والدین کی ناگہانی موت کے بعد امی نے اسے سمیٹ لیا تھا۔ اگر خالد کو قریبی رشتوں کی چھاؤں درکار تھی تو ہم دونوں ماں بیٹی کو بھی ایک مضبوط سہارے کی ضرورت تھی اسی لیے امی نے مجھے اس کے نام کی انگوٹھی پہنادی تھی۔

خالد فطرتاً حساس اور غیور لڑکا تھا۔ اس نے کبھی کسی مد میں امی کے آگے ہاتھ نہ پھیلایا تھا۔ پھوپھا بھی ملازمت پیشہ تھے۔ سو ان کے انتقال کے بعد جو جمع پونجی تھی، وہ زیادہ عرصے نہ چل سکی۔ بعد ازاں خالد نے ٹیوشنز کرکے اپنے تعلیمی اخراجات پورے کیے تھے۔ اب وہ کسی بہتر جاب کی تلاش میں تھا۔ امی اس کی مسلسل بے روزگاری سے پریشان تھیں۔

میں جہاں جاب کررہی تھی وہ دفتر شہر کے پوش علاقے میں واقع ایک رہائشی فلیٹس میں تھا۔ ان فلیٹس میں متمول گھرانے آباد تھے۔ ہمارا آفس بلڈنگ کی دوسری منزل پر واقع تھا۔ ایک صبح جب میں آفس کی سیڑھیاں چڑھ رہی تھی تو ذہن کہیں اور تھا۔ رہ رہ کر امی کی باتیں یاد آرہی تھیں۔ زینے پر نیم تاریکی کا راج تھا۔ سیڑھیاں طے کرتے ہوئے میرے پاؤں سے کوئی شے ٹکرائی۔ میں نے جھک کر اسے اٹھایا تو دنگ رہ گئی۔ وہ ایک والیٹ تھا جس کے وزن سے اس کے اندر موجود نقدی کا بھرپور اندازہ ہو رہا تھا۔ میں سر تا پا پسینے میں نہا گئی۔ یقیناً عجلت میں زینہ چڑھتے یا اترتے وقت یہ والیٹ بے خبری میں کسی کی جیب سے گرا تھا۔ میں نے اطراف میں متلاشی نظروں سے دیکھا مگر کسی کو موجود نہ پا کر والیٹ اپنے پرس میں ڈال لیا۔ آفس میں کام کے دوران میں اس والیٹ کو تقریباً بھول ہی گئی۔

اس دن صبح ہی سے میرا موڈ ٹھیک نہیں تھا۔ امی خالد سے باقاعدہ چڑنے لگی تھیں۔ وہ پیٹھ پیچھے ہی نہیں بلکہ خالد جب ہمارے گھر آتا تو منہ پر بھی اسے بہت کچھ سنا جاتیں۔ ایسے میں وہ صبر و ضبط کی مکمل تصویر نظر آتا۔ میں جانتی تھی خالد رشتوں کا احترام کرنے والا لڑکا ہے۔ امی کا احسان مند ہے اس لیے بھی زبان کھولنے سے گریز کرتا ہے۔ سچ تو یہ تھا کہ اس کی بے روزگاری میں اس کا اپنا قصور بھی نہ تھا مگر امی کو جلد از جلد میری شادی کی فکر کھائے جارہی تھی۔ جانے کیسے ان کے دل میں یہ وہم بیٹھ گیا تھا کہ جس طرح اچانک ابو ہمیں چھوڑ کر چلے گئے اسی طرح کسی دن اُن کا بھی فوری بلاوا آجائے گا۔

اب تو وہ گاہے بہ گاہے مجھے سمجھانے بھی بیٹھ جاتیں کہ خالد سے شادی سراسر خسارے کا سودا ہے۔ میری زندگی کولہو کا بیل بن کر محنت کرتے ہی گزرے گی۔

امی کی باتوں سے میں ڈسٹرب سی رہنے لگی تھی اور تفکرات کی پرچھائیاں میرے چہرے سے ہویدا ہونے لگی تھیں۔

لنچ ٹائم میں صبا نے میرا گھیراؤ کرلیا۔

"خیر تو ہے نا طاہرہ! کچھ پریشان نظر آرہی ہو....؟"

صبا میری قریبی سہیلی تھی اس لیے میں اس سے کبھی کچھ نہیں چھپاتی۔ اس روز میں خالد کی بے روزگاری کے علاوہ صبح زینے سے ملنے والے والیٹ کی وجہ سے پریشان تھی۔ میں نے پہلے صبا کو والیٹ کی بات بتائی اور بتا کر کہا کہ میں اس والیٹ کو اس کے مالک تک پہنچانے کی خواہش مند ہوں۔ صبا ہی کے مشورے پر مجھے والیٹ کھولنا پڑا تاکہ اس کے مالک کا کچھ اتا پتا مل سکے۔ بٹوے میں دیگر اشیا اور کرنسی کے ہمراہ ایک شناختی کارڈ کی فوٹو کاپی بھی تھی جو یقیناً اس کے مالک کی ہوگی جس پر درج ایڈریس بتا رہا تھا کہ یہ اسی بلڈنگ کا کوئی فلیٹ ہے۔

اسی روز آفس سے چھٹی کے بعد ہم شناختی کارڈ پر درج پتے کے مطابق ایک فلیٹ کی کال بیل بجا رہے تھے۔ اگرچہ صبا کچھ خائف سی تھی "طاہرہ! نیکی کا زمانہ نہیں ہے۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ یہ نیکی گلے پڑ جائے۔"

"مجھے اپنی نیک نیت پر یقین ہے۔" میں نے اطمینان سے کہا، اسی وقت دروازہ کھلا اور سامنے جو بندہ نظر آیا وہ حلیے سے ملازم لگا۔ میں نے اس سے کہا "میں ذیشان احمد صاحب سے ملنے آئی ہوں۔" اس نے ہمیں ڈرائنگ روم میں بٹھایا اور اندر چلا گیا۔

"اف خدایا! کتنا خوبصورت ڈرائنگ روم ہے۔" صبا کی نظریں ستائشی انداز میں اطراف کا جائزہ لے رہی تھیں۔ ڈرائنگ روم کی آرائش مکین کی مالی حیثیت کا بھرپور اعلان کر رہی تھی۔ میں بھی کچھ مرعوب سی ہوگئی۔ تبھی دروازے پر آہٹ ہوئی اور وہیل چیئر کے سہارے ایک بزرگ ہستی اندر داخل ہوئی۔ تعارف کے بعد معلوم ہوا کہ یہ کامران احمد تھے جن کے بیان کے مطابق ذیشان احمد ان کے اکلوتے بیٹے کا نام تھا۔

میں نے مناسب تسلی کے بعد والیٹ ان کے حوالے کردیا۔ جس میں موجود اشیا رقم کی گنتی کے بعد انہوں نے ڈھیروں ڈھیر شکریہ ادا کیا اور میری ایمانداری کی تعریف کرتے ہوئے مجھے دعائیں بھی دیں۔ میرے سر سے بھی جیسے کوئی بوجھ ہٹ گیا تھا۔ میں سرشار سی گھر لوٹی تھی۔

اس واقعے کو چار پانچ دن ہی گزرے تھے کہ ایک روز جب میں آفس سے گھر لوٹی تو امی کا چہرہ خوشی سے چمک رہا تھا۔ مجھے دیکھتے ہی لپک کر خوشی سے بھرپور لہجے میں بتانے لگیں۔ "طاہرہ! تمہارے لیے ایک بہترین رشتہ آیا ہے۔ تم انہیں جانتی بھی ہو۔ ذیشان احمد نام ہے۔" امی کے لہجے میں غیر معمولی جوش تھا۔ وہ بتا رہی تھیں کہ کامران احمد صاحب کا بیٹا ذیشان احمد ایک تعلیم یافتہ اور خوبصورت نوجوان ہونے کے ساتھ ساتھ کامیاب بزنس مین بھی ہے۔ کامران صاحب اپنے بیٹے کے لیے ایک نیک، سلجھی ہوئی، خوبصورت لڑکی کی تلاش میں تھے۔ میری ایمانداری اور بلند کرداری نے نا صرف انہیں متاثر کیا بلکہ مجھے دیکھ کر ہی انہیں لگا کہ.... ان کی تلاش ختم ہوگئی ہے۔ انہوں نے امی سے بات کرکے مجھے اپنی بہو بنانے کا ارادہ

ظاہر کیا ہے۔

امی خوشی سے پھولی نہیں سما رہی تھیں جبکہ میں عجیب متضاد کیفیات میں گھر گئی تھی۔ امی سونے چلی گئیں تو میں بھی اپنے بستر پر آ کر لیٹ گئی مگر نیند میری آنکھوں سے کوسوں دور تھی۔ میری نظروں کے سامنے بار بار وہ خوبصورت فلیٹ گھوم رہا تھا۔

پیسا زندگی کی اہم ضرورت ہے۔ پر آسائش زندگی پیسے ہی کی بدولت ممکن ہے۔ غربت انسان کو نچوڑ دیتی ہے۔ زندگی میں اچھا موقع ملے تو اسے گنوانا نہیں چاہیے۔ خالد کو اپنے پیروں پر کھڑا ہونے میں عرصہ لگے گا ممکن ہے تب تک واقعی میرے سر میں چاندی بھر جائے۔ جب تقدیر مجھے نوازنے والی ہے تو میں ہاتھ کیوں روکوں....؟

میرے اندر بہت اتھل پتھل ہو رہی تھی۔ کوئی بار بار مجھے اکسا رہا تھا مگر جب نظروں کے سامنے خالد کا چہرہ گھومتا تو جیسے کوئی دل کو مٹھی میں لے کر مسلنے لگتا۔ پھر اندر سے کوئی آواز آنے لگتی۔

"کچھ پانے کے لیے کچھ کھونا بھی پڑتا ہے۔ طاہرہ! اس گولڈن چانس کو مس مت کرو، کب تک یوں محنت کی چکی میں پس کر زندگی کی کڑی دھوپ جھیلتی رہو گی۔"

ہماری زندگی میں بہت سے مقامات ایسے آتے ہیں جب ہمارے سامنے دوراہا ہوتا ہے۔ ہم اپنے لیے درست راہ متعین ہی نہیں کر پاتے۔ میرے سامنے بھی دوراہا تھا۔ ایک راستہ وہ تھا جس پر قدم آگے بڑھنے سے انکاری تھے مگر حالات کے تھپیڑے مجھے اسی جانب دھکیل دینے پر آمادہ تھے۔ دوسری جانب وہ راستہ تھا جو کٹھن سہی مگر دل ہمک ہمک کر من پسند جیون ساتھی کی ہمراہی میں اس مسافت کا طلب گار تھا۔ میرے اندر بار بار کوئی ہستی رونے لگتی۔ میں اسے دلاسا دینے کو تھپکتی تو وہ اور زور زور سے رونے لگتی۔

اگلے روز آفس میں بھی میں منتشر سی رہی۔ صبا نے لاکھ پوچھا مگر میں نے اسے ایک لفظ نہ بتایا۔ میرا دل کام سے اچاٹ ہو گیا تھا۔ اس روز آفس سے جلد اٹھنے کا سوچ رہی تھی کہ اسی وقت پیون نے مجھے ذیشان احمد کی آمد کی خبر دی۔

ذیشان احمد۔ میرا دل زور زور سے دھڑکنے لگا۔ بمشکل اپنے آپ کو سنبھال کر میں نے اسے بلایا۔

چند لمحوں کے بعد جو شخص میرے سامنے کھڑا تھا، وہ اتنا وجیہہ و شکیل تو نہ تھا مگر قبول صورت تھا پھر بھی مجھے بہت پسند آیا کیونکہ اس کے پاس دولت تھی۔ میں نے شرماتے ہوئے ذیشان احمد سے اس کی آمد کے متعلق استفسار کیا۔ اس نے بلا تمہید بولنا شروع کر دیا۔

"مس طاہرہ! اس میں کچھ شک نہیں کہ آپ بہت اچھی لڑکی ہیں۔ آپ کا ساتھ میرے لیے باعث فخر رہتا مگر شاید میں اتنا خوش نصیب نہیں ہوں کہ آپ جیسی اچھی لڑکی کا ساتھ پا سکوں۔"

میرا دل دھک سے رہ گیا اور میں سوالیہ نظروں سے اسے دیکھنے لگی۔

دیکھیے! میری زندگی کے لمحات مختصر ہیں۔ میں ایسی بیماری میں مبتلا ہوں جس کا علاج ممکن نہیں ہے اور میں چند سال کا مہمان ہوں۔

ذیدی حقیقت سے واقف ہیں مگر انتہائی معذرت کے ساتھ آپ کو بتانا چاہوں گا کہ اس

معاملے میں وہ کچھ خود غرض بن گئے ہیں۔ انہیں حالات کی ستائی ہوئی کسی لڑکی کی تلاش تھی۔ جسے اپنی دولت کی چھب دکھا کر، حقائق سے لاعلم رکھتے ہوئے وہ میرے سر پر سہرا سجانے کا ارمان پورا کر سکیں۔ مگر میں اپنی خوشی اور اپنے ڈیڈی کی خوشی کی خاطر کسی کو زندہ موت نہیں دے سکتا۔

میرے دماغ میں دھماکے سے ہونے لگے۔ اتنا بڑا دھوکا! اتنی خطرناک سازش! میں انجانے میں ایک خطرناک کھیل کا حصہ بننے جا رہی تھی۔ اپنی زندگی ایک مفاد پرست کی ذاتی خوشی اور تسکین کی بھینٹ چڑھانے جا رہی تھی۔ میں سر پکڑے بیٹھی رہ گئی اور وہ واپس چلا گیا۔

اس روز میں گھر آئی تو ایک بہت بڑی خوشی منتظر تھی۔ خالد نے جس غیر ملکی فرم میں انٹرویو دیا تھا وہاں سے جوائننگ لیٹر آ گیا تھا۔

ذیشان احمد کی عیاری اور مکاری کی بابت امی کو بتایا تو وہ بھی سر پکڑ کر بیٹھ گئی۔ لوگ سچ کہتے ہیں جوڑے آسمانوں پر بنتے ہیں۔ میری قسمت خالد کے ساتھ جڑی ہوئی تھی جو میں اس مفاد پرست کے جال سے بچ گئی تھی۔

خالد کے برسرِ روزگار ہوتے ہی امی نے مجھے رخصت کرنے میں دیر نہ لگائی اور میں خالد کی پناہ میں آ کر سب کچھ بھول گئی۔ آج بھی خدا کا شکر ادا کرتی ہوں کہ اس نے ذیشان احمد کے دل میں نیکی ڈال دی اور میں اندھیروں کی گود میں پہنچنے سے بچ گئی۔ صحیح کہتے ہیں کہ ہر چمکتی ہوئی چیز سونا نہیں ہوا کرتی۔

کائنات کے کئی راز اب راز نہ رہے....

برطانوی ماہرین فلکیات کا کہنا ہے کہ انھوں نے ایسے پانچ انتہائی بڑے بلیک ہولز کا پتہ چلایا ہے جو اس سے پہلے دھول اور گیس کے سبب دکھائی نہیں دیے تھے۔ ناسا کی انتہائی حساس نوسنار خلائی دوربین نے ان بلیک ہولز سے نکلنے والی زبردست توانائی والی ایکس ریز کو ریکارڈ کیا ہے۔ ان انتہائی بڑے بلیک ہولز کی کمیت ہمارے سورج کے مقابلے میں اربوں گنا زیادہ ہو سکتی ہے۔ ان کے بارے میں خیال کیا جاتا ہے کہ یہ تمام بڑی کہکشاؤں کے قلب میں واقع ہیں۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ اس نئی دریافت سے یہ اندازہ ہوتا ہے کہ اس کائنات میں ایسے مزید کروڑوں بلیک ہولز ہوں گے۔

سائنسدانوں کا خیال ہے کہ یہ انتہائی بڑے بلیک ہولز کسی کہکشاں کے پیدا ہونے اور اس کی نشوونما میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں۔ بلیک ہولز کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ یہ ستاروں کے پھٹنے سے پیدا ہوتے ہیں اور یہ اس قدر کثیف اور بڑے ہوتے ہیں کہ ان کی کشش ثقل سے روشنی تک نہیں بچ پاتی۔

مقدس جھوٹ

ہندی ادب سے انتخاب

راجندر سنگھ بیدی

اپنے خدا پرست خاندان میں، میں سب سے چھوٹا تھا۔ جب میں چھ سال کا تھا تو اس وقت میرے باپ کی عمر پچاس کے لگ بھگ تھی۔ میرے باپ کو نزلے کی پرانی بیماری تھی۔ اس لیے وہ کچھ گنگنا کر بولتے تھے۔ ان کا دماغ آسانی سے خوشبو اور بدبو میں فرق محسوس نہیں کر سکتا تھا۔ کبھی کبھی ان کی باتوں پر لوگ منہ دوسری طرف کر کے ہنس دیتے تھے۔ میں ہنستا بھی تھا اور افسوس بھی کرتا تھا۔ نزلے کی وجہ سے ان کے سر اور داڑھی کے بال برف کی طرح سفید ہو گئے تھے۔

میرے والد خاندان کے تمام بچوں کو اکٹھا کر لیا کرتے اور ان کے شور سے بچنے کے لیے انہیں کہانیاں سنایا کرتے تھے۔ ان کی کہانی عام طور پر ان کی زندگی کے کسی واقعے سے متعلق ہوتی تھی اور اس میں نصیحت کا پہلو ضرور ہوتا۔ کہانی عام طور پر یوں شروع ہوتی تھی۔

"جب میں چھوٹا سا تھا۔"

ان کے بچپن کی ایک کہانی ہم سب کو بہت پسند تھی۔ ہم بہت سے بچے ایک دوسرے کے ہاتھ میں ہاتھ دیئے پر تھوی بل کے کھلے صحن میں بیٹھ جاتے اور اپنے بزرگ کی ایک ہی کہانی، ان کی زندگی کا سب سے بڑا واقعہ بار بار دہراتے۔ ایک شرط بہت ضروری تھی اور وہ یہ کہ اگر ہمارا دوست بالم کند کہانی سنائے تو اسی طرح آنکھیں مٹکا کر اور چٹکی بجا کر سنائے۔ میرے باپ کی کہانی تمام بچوں کو اسکول کے پہاڑوں کی طرح یاد تھی اور باسی روٹی کی طرح مزہ دیتی تھی۔ اگر میں اس کہانی کا ایک لفظ بھی بدل دیتا تو دوسرے بچوں کی نظر میں کوئی بہت بڑا جرم کر دیتا تھا۔ ایسے موقع پر میرے چچیرے بھائی بہن ناراض ہو کر اٹھ کھڑے ہوتے۔ وہ کہانی چوہوں کے متعلق تھی اور ایک طرح ہمارے خاندان میں ایک گیت بن چکی تھی۔ یہ کہانی اس طرح تھی۔

جب بابا (میرے باپ) اور چاچا دیوا چھوٹے سے تھے تو ان کو ایک بار چوہے پکڑنے کی سوجھی۔ ان دنوں یہاں ہمارے بڑے سے دیو نما پر تھوی بل

کے گھر کی جگہ ایک چھوٹا سا ٹوٹا پھوٹا مکان ہوا کرتا تھا جس میں چوہوں کے بڑے بڑے بل تھے۔ چوہے ہر روز پنیر کی ٹکیاں اور بابا کی مزے دار باسی روٹیاں اٹھا کر لے جاتے تھے۔ چاچے دیوے نے ایک بڑا سا پنجرہ لگایا۔ سارے چوہے پھنس گئے، مگر ایک چوہا بھاگ گیا اور سرنگ میں گھس گیا۔ اب تمہیں یہ جاننا چاہیے کہ (بچے اس موقع پر بڑے خوفزدہ ہو جاتے) سرنگ ایک بہت لمبا چوڑا بل ہوتا ہے جس میں سے گزر کر چوہے جنگل میں اور پھر اپنے مکان میں آجاتے تھے۔ بابا نے اس سرنگ کے منہ پر ایک پنجرہ رکھ دیا اور اس کو شہتوت وغیرہ کے پتوں سے ڈھک دیا۔ آنے والی صبح کو چاچا دیوے کی ہمت نہ ہوئی کہ وہ پنجرے کے پاس جائے۔ اس لیے بابا اکیلے ہی گئے۔ اکیلے (دہراتے ہوئے) بابا اس وقت چھوٹے سے بچے ہی تو تھے!

انہوں نے کانپتے ہوئے ہاتھوں کے ساتھ پنجرے پر سے پتے ہٹائے تو دیکھا کہ اس میں ایک چوہا تھا۔ بھورے رنگ کا پورے قد کا!

مٹکتا ہوا اور لٹکتا ہوا۔۔۔ لٹکتا ہوا اور مٹکتا ہوا۔

بابا اس قدر گھبرائے۔ اس قدر گھبرائے کہ بھاگتے ہوئے جوتوں سمیت چوکے میں گھس گئے (ہمارے لیے کہانی کا یہ حصہ سب سے زیادہ حیرانی پیدا کرنے والا تھا) جوتوں سمیت بھاگتے ہوئے چوکے میں چلے گئے۔ ("چوکا" ہندوؤں کے گھروں کا باورچی خانہ ہوتا ہے، جہاں جوتوں سمیت جانا منع ہوتا ہے)

وہ بھاگتے ہوئے آئے اور چاچا دیوے کو آوازیں دینے لگے۔ "دیوے؟ او دیوے؟"

آواز دیتے دیتے انہوں نے اپنے دونوں ہاتھ منہ کے دونوں طرف رکھ لیے تاکہ آواز ادھر ادھر بکھرنے کی بجائے اکٹھی ہو کر چاچا دیوے تک پہنچ جائے۔ پھر اس قدر زور سے پکارے کہ ان کی آواز ایک چیخ میں بدل گئی۔ اور پھر چیخ نے کھانسی کا روپ دھار لیا۔ کھوں، کھوں۔ پھر بابا نے چوہے کو مار دیا۔ بالکل مار دیا اور جہانگیر آباد کے بھنگی سے اس کی کھال اتروا کر اسے چھت پر رکھ دیا۔ جب کھال سوکھ گئی تو انہوں نے اسے پھگو بھنگی کے ہاتھ بیچ دیا۔ پھگو نے اسے کسی اور کے ہاتھ بیچ دیا اور اس نے کسی اور۔۔۔ اور پھر ایک آدمی نے اس کی فر بنا دی۔ آج کل بڑی بھابی کے سویٹر پر وہی فر لگی ہوئی ہے۔

اس موقع پر بات ناقابل برداشت ہو جاتی۔ تمام بچے جھوٹ جھوٹ، بکواس، بکواس کا شور کرنے لگتے کہ یہ نہیں ہو سکتا۔ یہ نہیں ہو سکتا کہ موٹی جرنیل بھابی کے خوب صورت سویٹر پر ایک چوہے کی فر لگی ہو؟

آپ نے دیکھا کہ اس واقعہ میں نصیحت کی گنجائش نہیں۔ میرے باپ کی زندگی کا یہی ایک واقعہ ایسا تھا جس میں ان کی کمزوری دکھائی دیتی تھی۔ وہ خود کس قدر ڈرپوک تھے اور ہمیں ہمیشہ بہادر بننے کی تلقین کیا کرتے تھے۔

بچوں کے دماغوں کے لیے اس قسم کے واقعات، سچائی، تمیز اور دوسری نصیحتوں سے بھری ہوئی مثالی کہانیوں سے کہیں زیادہ اثر ڈالتے ہیں۔ ان سے ہمیں سچائی کا پتا چلتا تھا اور ہماری سمجھ میں یہ بات آجاتی تھی کہ ہمارے بزرگ بھی کبھی بچے تھے، ورنہ دوسری طرح کہانیوں میں وہ بچوں کی بجائے ہمیں بوڑھے ہی نظر آتے تھے۔ جیسے پیٹ تک لمبی ڈاڑھی

بچپن ہی سے ان کی ٹھوڑی سے لگی ہوئی تھی۔

بابا کی دی ہوئی آزادی کی وجہ سے ہم خاصے شرارتی ہو گئے تھے۔ آخر کار ہماری روز روز کی شرارتوں سے تنگ آ کر اور ہماری عادتوں کو سنوارنے کے لیے بزرگوں نے ہمارے لیے ایک ماسٹر مقرر کر دیا جو ہمیں چھوڑ کر باقی سب کی عزت کرتا تھا۔ ہمارے اس ماسٹر نے ایک نئی ہی چیز ایجاد کر دی۔ ہم میں سے جو لڑکا زیادہ سعادت مند ہوتا اس کو با ادب با تمیز ہونے کے سلسلہ میں ایک سرخ رنگ کا نشان دے دیا جاتا۔ اس "نئے پن" کا ہم پر بہت اچھا اثر ہوا مگر سچی بات یہ ہے کہ اس امتیازی نشان نے ہماری ذہانت کو اسی طرح غلام بنا دیا تھا جس طرح انگریز حکمران ہمارے کسی قومی بھائی کو دیوان بہادر یا خان بہادر بنا کر اس کے ہاتھ پاؤں کی آزادی چھین لیتے تھے۔ اس طرح کے عزت یافتہ لڑکوں کو ہم بڑی للچائی اور افسوس بھری نظروں سے دیکھا کرتے تھے اور اکثر "با ادب با تمیز" کے لفظوں میں سے "ادب" اور "تمیز" نکال کر بکری کے بچے کی طرح "با۔۔۔با" ممیانے لگتے۔ حالانکہ میں اس بات کو مانتا ہوں کہ ہماری اس حرکت میں "انگور کھٹے ہیں" والا جذبہ بہت ہوتا تھا اور سچائی اور آزادی کی کھوج کا جذبہ کم۔

بہار کے موسمی حسن نے اپنی کشش چھوڑ دی تھی اور اس کے میٹھے پن میں کڑواہٹ آ گئی تھی۔ یہ وہ دن تھے جب شہتوت کے درختوں میں کونپلیں پھوٹ رہی ہوتی ہیں اور ان میں نکلے ہوئے پھول راہ چلتے لوگوں کی نظروں کو للچا کر دیکھنے پر مجبور کر دیتے ہیں۔ چنار کے چوڑے پتے اپنی گھنی چھاؤں میں ماں کی گود کی طرح راحت بخش رہے تھے۔

ایسی ہی ایک شام میں میرے ساتھ بھی ایک واقعہ پیش آیا، مجھے بھی وہ سرخ نشان دے دیا گیا۔ اس وقت مجھے اپنے ساتھیوں کا ممیانا اور مجھ پر ایک طرح غداری کا الزام دینا بہت برا لگا۔

ہمارے ماسٹر صاحب نے مجھے عقل مند اور با اخلاق بنا دیا۔ میرے بزرگ بہت ہی خوش تھے کہ میں دوسرے بچوں کی طرح گستاخ نہیں ہوں مگر مجھے معدے کی شکایت رہتی تھی۔ جو بچے مویشیوں کی طرح بے تحاشا چرتے تھے وہ تندرست تھے لیکن میں جو کھانے میں بھی احتیاط برتتا تھا، ہمیشہ بیزار رہتا تھا۔

ہماری بیٹھک میں صندل کی صندوقچی کے پاس ایک قلم دان تھا اور اس پر کچھ پیسے پڑے ہوئے تھے۔ ایک دن میں لیمپ جلا کر اس کی مدھم روشنی میں کتاب پڑھ رہا تھا۔ مگر میرا دل، میری سوچ، شہتوت اور چنار کے پتوں کو پھلانگتی ہوئی ہوا کی سیٹیوں کی طرف اٹکا ہوا تھا اور میری زبان لمبے لمبے شہتوتوں کا ذائقہ لے رہی تھی اور میرے ہاتھ پاؤں خیالوں کی ندی کے پانی میں چپوؤں کی طرح ہل رہے تھے۔

پرتھوی بل سے باہر "وتا" اسی طرح سنگھاڑے بیچ رہا تھا۔ میں نے میز کے پاس کھڑے ہو کر اپنے جسم پر لگے ہوئے سرخ نشان کی طرف دیکھا، پھر کانپتے ہوئے ہاتھوں سے قلم دان کی طرف بڑھا اور وہاں سے پیسے اٹھا لیے اور سرخ نشان کو پھاڑ کر کھڑکی سے باہر پھینک دیا۔

کہنے کو تو میں نے یہ سب کچھ کر دیا تھا لیکن چند منٹوں کی خوشی کے بعد جب میرا ضمیر جاگا تو میں اپنی

نظروں سے گر چکا تھا۔ عین اسی وقت گھر میں چوری ہونے کی بات پھیل گئی اور پھر معلوم نہیں کہ امی کو کیسے ہمارا چور ہونا معلوم ہو گیا اور انہوں نے جی بھر کے ہمیں پیٹا۔ شام کو مجھے بخار ہو گیا۔ میرا جسم اور میرا دل قدرت کے رحم کے قابل نہیں رہا تھا۔ میرا ضمیر مجھے مسلسل ملامت کر رہا تھا۔ میری نبض تیز ہو گئی۔

شام کو بابا آئے۔ مجھے ان کا منہ ٹیڑھا، ترچھا نظر آ رہا تھا۔ پھر رنگ برنگے نقطے پھیلنا شروع ہو گئے مگر ان نقطوں کے پھیلے ہوئے دائروں میں سے مجھے بابا کی دودھ جیسی سفید ڈاڑھی اسی طرح ٹھنڈک پہنچا رہی تھی۔ میں نے بابا کو بتایا کہ امی نے مجھے چوری کے جرم میں بہت مارا ہے۔ حالانکہ میں نے چوری نہیں کی تھی۔ اچانک مجھے یاد آیا کہ بابا نے بھی اپنی زندگی میں چوری کی تھی لیکن انہوں نے دادی کے سامنے اپنی چوری تسلیم کر لی تھی۔ اس روز ماں جب پیسوں کے متعلق پوچھ رہی تھی تو میں انجان بن گیا تھا۔ اس وقت مجھے بار بار یہی خیال آ رہا تھا۔ کاش! میں اپنے بابا کی طرح باہمت ہوتا اور اپنے جرم کو مان لیتا۔

ایکا ایکی میرے دماغ اور جسم میں شدید درد اٹھا۔ تھوڑی دیر بعد مجھے یوں محسوس ہوا جیسے کوئی پیار بھرا ہاتھ میرے سر کی ساری گرمی کھینچ رہا ہے۔ میں نے آہستہ آہستہ آنکھیں کھولیں اور بابا کی طرف ہاتھ بڑھاتے ہوئے کہا: "بابا کہانی سنایئے؟"

"کون سی کہانی بیٹے؟"

"جب آپ بچے تھے۔ آپ نے ایک بار چوری کی تھی۔ آپ نے امی کے سامنے یہ چوری مان لی تھی۔ اس وقت آپ بہت چھوٹے سے تھے نا؟"

بابا میری امی کو آواز دیتے ہوئے بولے۔ "بیٹا! پانی کا ایک گلاس لاؤ ۔۔۔۔۔ تو نے نندی کو کیوں مارا ہے؟ میں جانتا ہوں وہ کیوں بیمار ہے۔ جلدی پانی لاؤ؟".....

پھر پانی کا گلاس پکڑ کر اس میں سے ایک گھونٹ حلق میں انڈیلتے ہوئے بولے۔ "ہاں نندی! میں نے یہ کہانی تم لوگوں کو سنائی تھی کہ میں نے چوری کی تھی اور ماں کے سامنے اس چوری کو تسلیم کر لیا تھا۔"

اس کے بعد بابا یک دم خاموش ہو گئے۔ اس وقت جب کہ وہی پیار بھرا ہاتھ میری تمام مصیبتوں کو اپنی طرف کھینچ رہا تھا، ان کی آنکھیں بھر آئیں اور انہوں نے اپنا منہ میرے کان کے قریب لا کر کہا:

"بیٹے! سچ یہ ہے کہ میں نے چوری کی تھی۔ جب میں چھوٹا سا تھا اور نندی سنو، میرے بیٹے اٹھو! میرے لال کھیلو۔ میں نے آج تک تیری دادی کے سامنے چوری کو تسلیم نہیں کیا۔ میں نے جھوٹ بولا تھا!".....

بابا کے ان الفاظ کا سننا تھا کہ مجھے یوں لگا کہ میں اندھیرے کنویں سے باہر آ گیا ہوں اور پھر اگلے ہی دن میرا بخار اتر چکا تھا۔۔۔۔۔ مگر آج جب میں آپ کو یہ کہانی سنا رہا ہوں، مجھے معلوم ہو چکا ہے کہ بابا کا اصل جھوٹ کیا تھا۔ ان کا اصل جھوٹ یہ تھا کہ انہوں نے مجھے ضمیر کے بوجھ سے آزادی دلانے کے لیے یہ جھوٹ بولا تھا کہ دادی کے سامنے چوری کو تسلیم نہیں کیا تھا۔ مگر عجیب بات ہے کہ یہ بات جان لینے کے بعد مجھے کچھ نہیں ہوا، کوئی بخار نہیں ہوا! شاید اس لیے کہ اب میں بڑا ہو گیا ہوں!!

❄

کیا میں بھائی جیسا نہیں بن سکتا؟

جواد کا بڑا بھائی جنید پڑھائی کے ساتھ ساتھ دیگر غیر نصابی سرگرمیوں میں کافی بہتر تھا۔ جنید کے والدین جواد کو جنید جیسا بننے کی تلقین کیا کرتے۔ جواد جب اپنے بڑے بھائی کو سب کی محبت سمیٹتے دیکھتا تو خود بھی اپنی صلاحیتوں کے برخلاف جنید جیسا بننے کی کوشش کرتا مگر کہیں نہ کہیں غلطی ہو جانے کی وجہ سے اُسے شرمندہ ہونا پڑتا۔ آہستہ آہستہ جواد ذہنی مریض بن گیا اور جنید سے شدید حسد کرنے لگا۔

کیا آپ کا کوئی بھائی یا بہن ایسا ہے جو اکثر ہر کام میں آپ پر سبقت لے جاتا ہے....؟ کیا آپ کے والدین ہمیشہ آپ کو دوسرے بہن بھائیوں کی طرح بننے کی تاکید کرتے ہیں....؟ اور اکثر آپ سے کہتے ہیں کہ فلاں سے سبق سیکھو۔ اگر ایسا ہے تو شاید آپ یہ محسوس کریں کہ آپ کو ہمیشہ اسی کی طرح بننا پڑے گا اور آپ کی وقعت آپ کے بہن بھائی کی کامیابیوں کی محتاج رہے گی۔

موازنہ یا مقابلہ ایک اچھی چیز ہے۔ اس سے سیکھنے اور آگے بڑھنے میں مدد ملتی ہے، لیکن اگر گھر کے اندر والدین کی جانب سے بہن بھائیوں میں بہت زیادہ موازنہ کیا جانے لگے تو یہ ان بچوں پر برے اثرات مرتب کرتا ہے جنہیں اپنے کسی بہن یا بھائی جیسا بننے کی تلقین کی جارہی ہوتی ہے۔

اس حوالے سے سیما کا کہنا ہے کہ "میں منفرد بننا چاہتی تھی مگر مجھے ہمیشہ یوں محسوس ہوتا تھا کہ جیسے میں اپنی بہنوں کے نام سے پہچانی جارہی ہوں۔ مجھے لگتا ہے کہ میرے لیے اپنی بہنوں کی طرح کام کرنا بہت مشکل ہے۔

ندیم کے دونوں بڑے بھائی گریجویٹ ہیں۔ ندیم کا کہنا ہے کہ "میں یہ محسوس کرتا تھا کہ میرے لیے ان دونوں کے معیاروں پر پورا اترنا بہت مشکل ہے۔ میرے لیے اپنی پسند کے دوست بنانا بھی بہت مشکل تھا کیونکہ مجھے ہمیشہ اپنے بھائیوں کے ساتھ ساتھ رہنا پڑتا تھا۔ مجھے محسوس ہوتا تھا کہ لوگ مجھ سے صرف میرے بھائیوں کی وجہ سے اچھی طرح پیش آتے ہیں۔ اس سے میری خود اعتمادی کو بہت ٹھیس پہنچی۔ پھر میں نے اپنے بھائیوں کے قائم کردہ اچھے نمونے سے استفادہ کیا۔ میں نے دیکھا کہ میرے بھائی دوسروں کی مدد کرنے سے کتنے خوش تھے۔ وہ بہت محنتی تھے اور اپنے کام پر بہت توجہ دیتے تھے۔ لہٰذا میں نے اپنے بھائیوں کی طرح محنت کرنے کا فیصلہ کیا آخر کار میں نے ان سے زیادہ نمبر لے کر سب کو حیران کر دیا۔

مشکور الرحمٰن

ایسا بھی ہو سکتا ہے کہ آپ کے بہن بھائی شاید اپنی کامیابیوں کی داستان سنا سنا کر ہمیشہ آپ کے اندر رقابت اور آزردگی کے جذبات کو ہوا دیتے ہوں۔ بعض نوجوان ایسی صورتحال میں سرکش ہو جاتے ہیں۔ وہ

جان بوجھ کر اسکول میں اچھے نمبر نہیں لیتے اور یہ سوچنے لگتے ہیں کہ اگر وہ اپنے بہن بھائی جیسا بن ہی نہیں سکتے تو اس کی کوشش کرنے کی کیا ضرورت ہے۔ تاہم آگے چل کر یہ سرکشی ان کے لیے ہی تکلیف کا باعث ہوگی۔

سوال یہ ہے کہ آپ کیسے اپنے بہن بھائیوں کے دباؤ سے نکل سکتے ہیں تاکہ آپ اپنے بارے میں بہتر محسوس کرنے لگیں۔

اپنا نقطہ نظر بدل لیں

یہ دیکھ کر کہ آپ کا بھائی یا بہن ساری توجہ لے جاتا ہے، آپ یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ وہ بالکل پرفیکٹ ہے اور آپ کبھی بھی اس جیسے نہیں بن سکتے۔ لیکن کیا واقعی ایسا ہے....؟

ایسا بالکل نہیں ہے۔ ایسی مثالیں بھی دیکھنے کو ملی ہیں کہ بظاہر کم ذہین نظر آنے والا کوئی فرد عملی زندگی میں اپنے سے زیادہ ذہین سمجھے جانے والے بہن بھائیوں میں سبقت لے گیا۔

سیکھنے کی کوشش کریں

بلاشبہ آپ اپنے بھائی یا بہن پر اتنے غضبناک تو کبھی نہیں ہوں گے کہ دل سے نفرت کرنے لگیں مگر آپ اپنے تکبر اور حسد کی وجہ سے بہت سے قیمتی مواقع ضائع کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کا کوئی بہن بھائی میتھس، سائنس، ہسٹری یا آپ کی پسند کے کسی کھیل میں اچھا ہے یا تقریر کرنے میں اچھا ہے تو آپ کو اس سے حسد نہیں کرنا چاہیے۔ کسی نے بہت خوب کہا کہ ''حسد ہڈیوں کی بوسیدگی ہے اور آپ کو صرف نقصان ہی پہنچا سکتا ہے۔''

آزردہ خاطر ہونے کے بجائے اپنے بہن بھائیوں سے سیکھنے کی کوشش کریں۔ اس حقیقت کو تسلیم کرلیں کہ ان میں کچھ ایسی لیاقت یا مہارت ہے جو آپ میں نہیں ہے۔ جس طرح آپ کے بہن بھائی کام کرتے ہیں اسے غور سے دیکھیں اور اچھا ہوگا کہ ان سے مدد طلب کریں۔

اپنی لیاقتوں کو تلاش کرنا

آپ کو شاید یہ ڈر ہو کہ اپنے بہن بھائیوں کی نقل کرنے سے کہیں آپ اپنی شخصیت ہی نہ کھو بیٹھیں۔ مگر ضروری نہیں کہ ایسا ہو۔ شخصیت کو بنانے اور ظاہر کرنے کے مختلف مواقع ہوتے ہیں۔ نیز اپنے بہن بھائیوں کی طرح میتھس میں ماہر نہ ہونے کا یہ مطلب نہیں کہ آپ میں کوئی نقص ہے۔ اس کا مطلب صرف یہ ہے کہ آپ ذرا مختلف ہیں۔ کیوں نہ اپنی منفرد مہارتوں اور لیاقتوں کو ترقی دینے کی کوشش کریں.... کوئی دوسری زبان سیکھنا، موسیقی کا کوئی آلہ بجانا یا کمپیوٹر استعمال کرنا سیکھنا، آپ کو اپنے بارے میں بہتر محسوس کرنے میں مدد دے گا اور اس سے آپ کی بہترین مہارتیں بھی ترقی پائیں گی۔ یہ نہ سوچیں کہ آپ ہر کام بالکل ٹھیک ہی کریں گے۔ ہو سکتا ہے کہ آپ کسی کام کے لیے فطری میلان نہ رکھتے ہوں لیکن محنتی آدمی کا ہاتھ ضرور بلند ہوتا ہے۔

والدین کے مشوروں پر ناراض نہ ہوں

کبھی کبھار آپ کے والدین شاید آپ کے اپنے کسی بھائی یا بہن کی مانند بننے کی تاکید کریں۔ مگر یہ سمجھتے ہوئے کہ آپ کے والدین آپ کا بھلا چاہتے ہیں آپ اس بات سے ناراض نہ ہوں۔ والدین اپنے

بقیہ صفحہ 138 پر ملاحظہ کیجیے

آج دنیا بھر میں ہزاروں متبادل طریقہ ہائے علاج موجود ہیں۔ ان میں رنگ، روشنی، موسیقی، سانس، مقناطیس، پتھر و جواہرات، پانی، خوشبو اور جڑی بوٹیوں سے علاج وغیرہ شامل ہیں ۔ اس کے علاوہ یوگا، ریکی، مراقبہ، ایکو پنکچر، ایکوپریشر، ریفلیکسولوجی، ہپنوتھراپی، شیاتسو، الیگزینڈر تکنیک، آیوروید، فینگ شوئی، تائی چی، آئریڈیولوجی، کائنیسولوجی، مساج، کی کونگ وغیرہ بھی متبادل طریقہ علاج میں شامل ہیں۔

Feng Shui 風水

فینگ شوئی ایک قدیم سائنس ہے۔ اس کا تعلق چین سے ہے۔ فینگ شوئی کے ذریعے تزئین و آرائش میں معمولی تبدیلی سے فطرت کے اصول آپ کے گھر یا کام کی جگہ میں روبہ عمل ہوسکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسوئی کے ساتھ ساتھ آمدنی میں بھی نمایاں اضافہ ہوسکتا ہے۔

روحانی ڈائجسٹ کے قارئین کے لیے ان صفحات پر چین کے معروف طریقے فینگ شوئی پر ایک تحریر۔

گزشتہ سے پیوستہ

فیشن شوئی کی ایک نئی قسط اور نئے موضوع کے ساتھ آپ کو عیدالفطر کی دلی مبارکباد پیش کرتے ہیں۔

ہم سے کئی بار یہ سوال کیا گیا ہے کہ فینگ شوئی باہمی تعلقات کو بہتر بنانے میں جو کردار ادا کرتی ہے اس پر تو آپ نے کئی رہنما اصول تفصیلاً بتائے۔ مگر خاص طور پر وہ تعلق جو دل کے انتہائی قریب ہوتا ہے۔ جس تعلق کی بنیاد پر دیگر تعلقات استوار ہوتے ہیں۔ ذرا اس پر بھی مفصل بات کیجیے۔

اس تعلق سے ہمارے دوستوں کی مراد دراصل آپ کے دلی تعلق کی ہے۔ جسے ہم محبت کہتے ہیں۔

کہتے ہیں خوش نصیب ہوتے ہیں وہ لوگ جنہیں کسی کے چاہے جانے کا احساس ملے اور خوش نصیب ترین ہیں وہ لوگ جو اپنے محبوب کو ہمسفر کی صورت میں پالیں۔

محبت ایک ایسا خوبصورت نازک جذبہ ہے جو ہمارے چہرے پر حسن بن کر جھلکتا ہے۔ ہمارے مزاج پر محبت کے اثرات واضح طور پر محسوس کئے جاتے ہیں۔

بات بات پر ہنسی، ہر لمحہ ایک نئی شوخی آپ کے مزاج کا حصہ بن جاتی ہے۔

یہ ایک حقیقت ہے کہ آپ چاہے کتنے ہی ذہین اور امیر و کبیر ہوں۔ پروفیشنل لائف میں کامیابی ہر پل آپ کے قدم چومتی ہو اور چاہے آپ شہرت کی شہرہ آفاق بلندیوں کو کیوں نہ چھو لیں۔ اگر آپ کی زندگی میں جیون ساتھی کا کونہ مسنگ ہے یعنی خالی ہے تو یقیناً آپ اسی فی صد ایک ادھوری اور نامکمل زندگی گزار رہے ہیں۔ یہ ہماری نہیں ماہرین کی رائے ہے۔

کئی بار ایسا بھی دیکھا گیا ہے کہ آپ کو محبت تو حاصل ہو جاتی ہے مگر یہ چھوٹی سکرین کی شارٹ ٹرم اسٹوری ایک بڑے سکرین کی لائف ٹائم سٹوری یعنی شادی میں تبدیل نہیں ہو پاتی۔ یا تو بات اس سے پہلے ہی ختم ہو جاتی ہے یا پھر رکاوٹیں کسی بھی صورت میں اس طرح سامنے آتی ہیں کہ آپ کے معاملات سلجھنے کے بجائے الجھتے چلے جاتے ہیں۔ کئی بار تو منگنیاں ہو کر ٹوٹ جاتی ہیں۔

شاہینہ جمیل

اب اگر یہ رکاوٹیں معاشرے یا گھریلو رشتے داروں کی پیدا کردہ ہوں تو ان سے نپٹنا آسان ہوتا ہے۔ مگر..... اگر یہ رکاوٹیں انجانی اور آپ کے اپنے مزاج میں کسی اچانک تبدیلی یا بغیر کسی خاص وجہ کے پیدا ہوتی ہیں تو یقیناً یہ زیادہ سنجیدہ اور زیادہ توجہ طلب مسئلہ ہے۔ اس کا فوری اور درست حل ہی آپ کو آپ کی زندگی کی خوشیوں سے محروم ہونے سے بچا سکتا ہے۔

سچ تو یہ ہے کہ محبت طاق میں رکھا ہیرا نہیں جسے چرا لیا جائے یا زبردستی حاصل کر لیا جائے۔ یہ اللہ تعالیٰ کی ایک ایسی نعمت ہے جو بس خاص لوگوں کو ہی حاصل ہوتی ہے۔ بس شرط یہ ہے کہ آپ خود اپنے دل سے مخلص ہوں اور سچے ہوں۔ اور جب یہ نعمت آپ کو حاصل ہو جائے تو یہ اب آپ کی صلاحیت ہے کہ اسے کس طرح سنبھال کر رکھتے ہیں۔ اس کی قدر کرنا آپ کی اولین ذمہ داری ہے۔

کئی بار ایسا بھی ہوتا ہے کہ آپ لاکھ چاہنے کے باوجود

اپنے تعلقات کو سنبھال نہیں پاتے۔ خوامخواہ کی تلخ کلامی بے جا قسم کے اختلافات اور مزاج کی برہمی، ایک دوسرے کو مناسب وقت نہ دینا، چھوٹی چھوٹی ضروریات کو نظر انداز کرنا اور دوسری طرف یہ نازک سا احساس۔ ایسا اس وقت بھی ہوتا ہے جب آپ اپنے رشتوں میں اوور کنفیڈنٹ ہوں اور اس وقت بھی جب آپ کو ان کی قدر نہ ہو۔

کہتے ہیں کہ محبت آبگینے سے بھی کہیں زیادہ نازک جذبہ ہے جسے ہلکی سے ٹھیس بھی بکھیر کر رکھ دیتی ہے اور جب دونوں کے باہمی تعلقات ہی اچھے نہ ہوں تو جینا بہت تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ دنیا ویران لگنے لگتی ہے۔ ایسی صورت میں ذہنی و نفسیاتی امراض اسٹریس، ٹینشن، ڈپریشن احساس محرومی پیچھا لے لیتے ہیں۔

ریک میں سجے کامیابیوں کے ایوارڈز، میڈل بے جا انبار لگنے لگتے ہیں۔ ایسی نوبت آپ کے پیار پر آئے اس سے پہلے ہی فینگ شوئی کے اصولوں کو سمجھ کر انہیں اپنا لیجیے۔

اپنے گھر خاص طور پر اپنی خواب گاہ کی آرائش و زیبائش اور سامان کی ترتیب انہیں بیان کردہ اصولوں کے مطابق دیجیے یہ آپ کے پیار کو مضبوط اور تعلق کو اٹوٹ بنانے میں آپ کے مددگار ثابت ہوں گے۔

کوئی بھی دروازہ آپ کے بیڈ کے رخ پر نہ ہو خاص کر ٹائلٹ کا دروازہ.... اور نہ ہی آپ کے بیڈ کے دروازے کے سامنے ٹائلٹ کا دروازہ ہو....

آپ کے بیڈ کے اوپر کوئی بھی فانوس، بلب یا کوئی ڈیکوریٹیو سامان اور شہتیر وغیرہ نہ ہو.... نہ ہی دیوار کا کوئی کنارہ بیڈ کے ارد گرد ہو۔ آپ کا بیڈ سیڑھیوں کے نیچے اور تین یا چولہے کے اوپر بھی نہیں ہونا چاہیے....

فینگ شوئی اور آپ کے پیارے رشتے

تو سب سے پہلے بات کرتے ہیں ان کی جن کے محبت کے تعلقات استوار تو ہوئے ہیں مگر بات منگنی تک بھی نہیں پہنچنے پائی۔

سب سے پہلے اسٹریس کو کم کریں اور اللہ کا شکر ادا کیجیے کہ اس نے آپ کو محبت جیسے اعلیٰ جذبے سے حسن اور مٹھاس سے روشناس کروایا اور اب خود پر اعتماد رکھیے کہ آپ اس نازک اور حساس جذبے کو پوری طرح سنبھال سکنے کے اہل ہیں۔

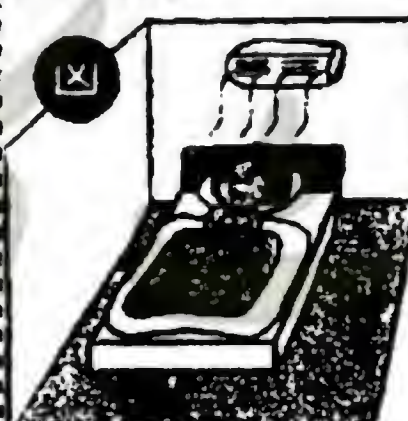
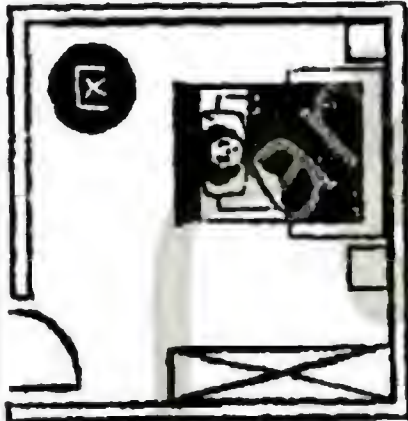
اب سب سے پہلے تو آپ پاکوا چارٹ کی مدد سے اپنے گھر اور پھر اپنے کمرے کی سمتوں کا تعین کیجیے۔

اس کے لئے آپ اپنی خواب گاہ پر توجہ دیجیے۔

☯.... سونے کے دوران اپنا سر جنوب کی طرف اور

پیر شمال کی جانب رکھیے

○.... اپنی خوبصورت یادیں، لائف پارٹنر کے دیئے ہوئے چھوٹے تحفے، ساؤتھ ویسٹ میں رکھئے۔

○.... فزیکل پکچرز کو، اگر آپ کو اجازت ہے تو ساؤتھ ویسٹ میں لگائیے۔

○.... مگر ساؤتھ ایسٹ میں کبھی کوئی یاد نہیں رکھنی ہے۔

○.... اگر آپ کے کمرے میں کوئی ٹوٹا پھوٹا سامان ہے تو اسے وہاں سے ہٹا دیں۔

○.... شمال مشرق میں ڈیجیٹل چیزیں یعنی ڈیجیٹل پکچرز جو آپ کے سیل فون میں یا لیپ ٹاپ میں محفوظ ہیں رکھیے۔

○.... تحائف دیتے وقت سفید اور لال رنگ کو

بیڈ روم میں اپنی شادی یا صرف اپنی ازدواجی زندگی کی یادگار تصاویریں لگانے سے ازدواجی تعلقات میں مثبت توانائی کو تحریک ملتی ہے۔ بیڈ روم میں رشتہ داروں اور دوستوں کی تصاویریں لگانے سے پرہیز کریں۔

ترجیح دینا زیادہ پسند کیا جاتا ہے

●... فینگ شوئی کے ماہرین کہتے ہیں کہ منگیتر کو تحفے میں کبھی کوئی ترش چیزیں یا کٹنگ میٹریل جیسے قینچی یا بلیڈز یا شیونگ کٹ وغیرہ نہیں دینی چاہیئے۔

●... ماہرین کا کہنا ہے کہ مٹھاس اور خوشبو محبت کے دو مضبوط ستون ہیں۔ اس لئے میٹھی چیزوں، یعنی چاکلیٹس اور پرفیوم کا تبادلہ مثبت توانائی کو تحریک دیتا ہے۔

●.... ہمیشہ مثبت سوچیئے.... اپنے خوبصورت تعلق کے بارے میں ہمیشہ اچھی سوچ اور اچھا خیال رکھیئے اور سب سے بڑھ کر یہ کہ خود کو چارمنگ رکھیئے اور ذہنی طور پر پر سکون رہیے۔

یہ تو ہوئی بات ان اصولوں کی جو آپ کے تعلق میں استحکام پیدا کریں گے اور آپ اپنے رشتے میں ایک مثبت اور ایک نئی امنگ محسوس کریں گیں۔

اب بات کرتے ہیں ان ستونوں اور اصولوں کی جو بگڑتے رشتے کو سنبھالنے میں آپ کے مددگار ثابت ہوں گے۔

فینگ شوئی میں ساؤتھ ایسٹ میں خواب گاہ کا ہونا شادی میں رکاوٹ کی اہم وجوہات میں سے ایک سمجھی جاتی ہے۔ بنتی ہوئی بات بگڑنے لگتی ہے۔

ایسے جوڑوں میں انتہائی معمولی باتوں پے گرمی تلخی بڑھتی ہے جس کی بظاہر کوئی بھی خاص وجہ سمجھ میں نہیں آتی۔ ایسی صورت میں پھٹکری کے بڑے ٹکڑے کو کمرے میں آرائش کے لئے استعمال کیجیے۔

بیڈ کے نیچے کا حصہ کھلا اور ہوادار ہو، بالکل بند بیڈ استعمال نہ کریں۔

اپنے بیڈروم میں آئینہ لگانے

بیڈ روم میں ٹیلیویژن، کمپیوٹر، ریفریجریٹر، آئینہ، فش ٹینک، گملہ، منی پلانٹ، کتابوں کی لائبریری، کاٹھ کباڑ اور ٹوٹا پھوٹا سامان رکھنے سے پرہیز کریں۔

سے گریز کیجیے۔

....ٹی وی آپ کے کمرے میں نہیں ہونا چاہیے۔ اور ہاں آج کل روم ریفریجریٹر کا بھی رواج عام ہے۔ براہ کرم یاد رکھیے ریفریجریٹر کی جگہ بھی خواب گاہ ہرگز نہیں ہے۔

....ٹوٹا پھوٹا یا کئی بار کا مرمت ہوا سامان، گندے پردے، میلی بیڈ شیٹس، پرانا سامان توانائی کی لہروں کو منفی رخ دے دیتے ہیں یہ چیزیں نیگیٹوٹی کو سنبھال کر رکھتی ہیں۔

....اپنے کمرے کے جنوب مغربی کارنر کی آرائش اور صفائی کا خاص خیال رکھیے۔

....جنوب اور جنوب مغرب کی دیوار پر کسی طرح کے کریکس نہ آئیں اگر یہ کریکس یا دراڑیں موجود ہیں تو ان دراڑوں کو فوری بھروایئے اور اسے صاف اور مضبوط رکھیے۔

....یاد رکھیے....! ان کارنرز میں کسی بھی طرح

کی پرابلم شادی میں رکاوٹ یا باہمی تعلقات میں تلخیوں کا سبب بنتے ہیں۔

.... نارتھ ایسٹ میں اگر اسٹور ہو تو اختلافات جنم لیتے ہیں۔ ذہنی انتشار میں اضافہ ہوتا ہے۔

.... آرائشی سامان کو جوڑوں کی صورت میں رکھیئے۔

.... مثبت توانائی کی سپورٹ کے لئے آپ اس کارنر میں روز کوارٹز، یا مون سٹون بالز پیئر کی صورت میں رکھ سکتے ہیں۔

فینگ شوئی کے ماہرین مانتے ہیں کہ کرسٹل پسند کی شادی کیلئے بہت مددگار ہوتے ہیں۔

.... شمال مغرب میں کمرہ رشتوں میں آسانی کا سبب بنتا ہے۔ اس صورت میں شمال مغرب میں سفید اور گلابی رنگ کمبی نیشن میں کروایئے۔ مگر یہ صرف لڑکیوں کے لئے ہے۔ مرد حضرات اپنا کمرہ اس سمت میں نہ رکھیں۔

.... گھر میں زیادہ پرانے کپڑے مت رکھیئے۔ اگر ضروری ہے تو ان کو دھو کر رکھیئے۔

.... اس بات کا بھی خاص دھیان رکھیئے کہ اپنی خواب گاہ میں مہمان اور باہر کے لوگوں کو زیادہ نہ آنے دیں۔ اس سے آپ کی انرجی ڈسٹرب ہوتی ہیں۔

اگر اس گائیڈ لائین سے آپ زیادہ اور جلد فوائد حاصل کرنا چاہتے ہیں تو یہ آرائش جنرل پاکوا کے ساتھ ذاتی پاکوا نمبر کے مطابق کیجیے۔

ہم دعویٰ تو نہیں کرتے مگر یقین سے کہتے ہیں فینگ شوئی کے یہ اصول آپ کے لیے بہت مفید و معاون ہوتے ہیں۔ اس کی وجہ سادہ سی ہے۔

یہ اصول دراصل مختلف سمتوں میں دور کرتی چی توانائی کے خواص کو توازن میں رکھنے کے لئے مرتب دیئے گئے ہیں۔ ہمارے گھر اور زندگی میں مسثبت توانائی کو ایکٹیویٹ کرتے ہیں۔ یہ خوشی کے حصول کو آسان بنا دیتے ہیں۔

نیچے دیئے گئے لنک سے مزید معلومات حاصل کی جاسکتی ہیں اور ہمیں اپنے تاثرات سے بھی آگاہ کیا جاسکتا ہے۔

facebook.com/ FengShui.Pk.AIMS

(جاری ہے)

دوسروں سے بات منوانے کا آسان طریقہ

سائنسدانوں نے یہ انکشاف کرکے سب کو حیران کردیا ہے کہ بات منوانے کا کارگر ترین طریقہ رو دینا ہے۔ انسیڈ بزنس اسکول کے سائنسدانوں نے 168 طلبا پر تحقیق کی جنہیں جوڑوں میں تقسیم کرکے مختلف مقامات اور مختلف صورت حالات میں اپنی بات منوانے کا ٹاسک دیا گیا تھا۔ تمام آزمائشوں میں یہ بات سامنے آئی کہ جو طلبا غمگین اور رونی صورت بنا کر اپنی بات منوانے کی کوشش کرتے وہ زیادہ کامیاب رہے جبکہ جو نارمل طریقے سے بحث مباحثہ کرتے رہے انکی کامیابی کی شرح نسبتاً کم تھی۔ تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ یہ بات واضح ہوگئی ہے کہ پریشان اور غمزدہ نظر آنا غصہ دکھانے سے زیادہ کارگر ثابت ہوتا ہے۔

درست طریقے سے سانس لینے کے حیرت انگیز فائدے

ظاہر سانس لینا زندگی کی علامت ہے لیکن اسی عمل کو اگر کچھ خاص انداز میں کیا جائے تو جسم کو بے پناہ فوائد ملتے ہیں۔

سانس لینا زندگی کی علامت ہے۔ ہر انسان اشعوری طور پر ہر لمحے سانس لیتا ہی رہتا ہے تاہم سانس اگر کچھ مخصوص طریقوں اور انداز سے لیا جائے تو توانائی میں اضافہ ہوتا ہے اور صحت بھی بتر ہوتی ہے۔

شعوری طور پر سانس لینا

اپنے پورے شعور کے ساتھ سانس لینا مشقوں کا اہم ترین جز ہے یہ انسانی جذبات، ذہن اور جسم پر یاتیاتی اثرات مرتب کرتا ہے۔

حال سے تعلق جوڑتا ہے

جب انسان سانس لینے کے عمل کو پوری توجہ کے ساتھ کرتا ہے تو انسان ماضی اور مستقبل کی سوچ سے بے فکر ہو کر صرف حال سے جڑ جاتا ہے اس طرح سانس لینے کا عمل ٹینشن سے نجات کا ذریعہ بھی بن جاتا ہے۔

زیادہ توانائی کی فراہمی کا ذریعہ

ہماری توانائی کا بڑا ذریعہ سانس لینے میں پوشیدہ ہے اس لیے سانس جتنا بھرپور اور گہرا ہوگا اتنی ہی توانائی آپ کو ملے گی۔ گہری سانس لینے سے آکسیجن زیادہ مقدار میں جسم کو ملتی ہے۔ یہ توانائی کا لیول بڑھا دیتی ہے۔

غصے اور ناراضگی کم کرتا ہے

جب انسان غصے یا ناراضگی کی کیفیت میں ہو تو اکثر تیز اور چھوٹے سانس لیتا ہے لیکن اگر اس دوران آپ گہرے سانس لیں تو جسم تیزی سے نارمل ہونے لگتا ہے اور غصے کی شدت میں بھی کمی ہوتی ہے۔

تکلیف کو دور کرتا ہے

کئی تحقیقات میں یہ بات ثابت کی ہو چکی ہے کہ کسی تکلیف میں سانس کو روک لینا یا پھر گہرے سانس لینے سے جسم کی تکلیف کم ہونے لگتی ہے۔ ڈاکٹرز کا کہنا ہے کہ گہرے اور لمبے سانس درد کو مارنے والے اینڈروفن کا اخراج کرتے ہیں۔

وزن متوازن رکھنے میں اہم

اگر آپ کا وزن کم ہے تو زیادہ آکسیجن آپ کے جسم میں موجود وزن بڑھانے والے سیلز اور ٹشوز کو طاقت دیتی ہے اور اگر آپ وزن کی زیادتی سے

سانس لینے کے درست طریقے

سانس کے بغیر ہم زندہ نہیں رہ سکتے لیکن سانس لینے کے بھی کچھ طریقے ہوتے ہیں جن پر عمل کر کے ہم اپنے جسم کو بھرپور آکسیجن دے سکتے ہیں۔ اگر آپ ایک منٹ میں 15 بار سانس لے سکیں تو اس کا مطلب ہے کہ آپ 12 لیٹر تک ہوا اپنے پھیپھڑوں کو دے رہے ہیں۔

آیئے آپ کو مختلف حالتوں میں سانس لینے کا درست طریقہ بتاتے ہیں۔

ناک سے سانس لینا

ہمیشہ کوشش کریں کہ ناک سے سانس لیا جائے کہ اس طرح پھیپھڑوں کو تازہ ہوا چھن کر ملتی رہتی ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ناک سے سانس لینے سے کاربن ڈائی آکسائیڈ بھی ختم ہوتی ہے اور ہمیں تازہ آکسیجن ملتی ہے۔ سردیوں کے دنوں میں اس طریقے سے ہماری پھیپھڑوں کو گرم ہوا ملتی ہے۔ اگر منہ سے سانس لیا جائے تو گلے کی خرابی سمیت دیگر کئی طرح کی بیماریاں جنم لیتی ہیں۔

بیٹھک لگاتے ہوئے

اکثر لوگوں کی عادت ہوتی ہے کہ ورزشیں و غ...

پریشان ہیں تو سانس لینے کا عمل جسم میں موجود اضافی چکنائی کو جلانے میں مددگار ہوتا ہے۔ گہرے سانس تناؤ کا باعث بننے والے گلائی کوجن کو ختم کرتے ہیں اور جسم کو حالت سکون میں لاتے ہیں۔

جب نروس ہوں

جب آپ کسی اہم میٹنگ میں شریک ہونے جا رہے ہوں تو کچھ نروس بھی ہو جاتے ہیں ایسے میں پورے شعور کے ساتھ کچھ دیر تک سانس لینے سے جسم نارمل ہو جاتا ہے اور فکر مندی کی بجائے موجودہ صورت حال پر توجہ مرکوز ہو جاتی ہے۔

دل کو مضبوط بناتا ہے

سانس لینے کا ایک بہتر انداز ایک منٹ میں 5 بار سانس لینا ہے یعنی سانس کا اندر کی جانب کھینچنا اور ... عمل دل کو توانائی فراہم کرتا ہے۔

اس رفتار سے سانس لینے کا عمل ہارٹ ر... ویریبیلیٹی (ایچ آر وی) کو بڑھاتا ہے یہ عمل ... بات سے آگاہ کرتا ہے کہ نروس سسٹم کس طرح ... کام کرتا ہے..... اس لیے کہا جاتا ہے زیادہ ا... وی انسانی دل کے نظام کو مضبوط بناتا ہے۔

حرکت کو کنٹرول کرتا ہے

چلنے یا دوڑنے کے دوران اپنی سانس پ... رکھنے سے یہ عمل انسان کو چوٹ سے بچاتا ... حرکت کو کنٹرول کرتا ہے جب کہ جسم ک... نروس سسٹم کے ساتھ مل کر زیادہ بہتر انداز میں ... ترتیب سے کام کرنے لگتے ہیں۔ یوگا میں ... پر سانس لینے اور خارج کرنے کے تسلسل او... پر توجہ دی جاتی ہے جس سے انسانی ذہن ایک ... نقطے پر مرکوز رہتا ہے۔

کرتے سانس کو روکتے ہیں یا کم سانس لیتے ہیں لیکن ماہرین اس بات پر زور دیتے ہیں کہ ورزش کے دوران زیادہ سانسیں لینا بہت ضروری ہیں۔

بھاگتے ہوئے

مختلف تحقیقات میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ بھاگتے ہوئے صحیح طرح سے سانس نہ لینے سے رفتار اور پرفارمنس میں فرق آجاتا ہے۔ اتھلیٹس کا کہنا ہے کہ بھاگتے ہوئے سانس لینے کا درست طریقہ یہ ہے کہ دو قدم پر ایک سانس یعنی دائیں قدم آگے کرتے ہوئے سانس اندر اور بائیں قدم آگے کرتے ہوئے سانس باہر۔ اس طریقے سے آپ کو سانس بھی نہیں چڑھے گا اور آپ کا جسم تازہ بھی رہے گا۔

وزن اٹھانے کے دوران

اگر آپ ویٹ لفٹنگ کرتے ہیں تو بینچ پریس کرتے ہوئے بار کو دباتے جائیں اور ہلکے ہلکے سانس لیں۔ وزن اٹھاتے ہوئے سانس کو اندر رکھیں کہ اس طرح چھاتی کو زیادہ آکسیجن ملتی ہے۔

جسم کے فاضل مادے دور کرنے کا ذریعہ

جسم میں موجود 70 فیصد فاضل مادے پھیپھڑوں سے جب کہ بقایا پیشاب، جلد اور فضلے کے ذریعے خارج ہوتے ہیں۔ جب سانس کا عمل متاثر ہوتا ہے تو پھیپھڑوں کی کارکردگی اور خون کا بہاؤ متاثر ہوتا ہے۔ جبکہ اس سے ہمارے جسم میں موجود بیکٹیریا اور دیگر جراثیم سے لڑنے والا لیمپھیٹک سسٹم کمزور پڑنے لگتا ہے اور نظام ہاضمہ متاثر ہو جاتا ہے۔

کھلی فضاء میں سانس لینا

گھر کے باہر کھلی فضاء میں سانس لینا بھی صحت بخش ہے، ایک تحقیق میں یہ دیکھا گیا تھا کہ شہر کا اس قسم کے فطری ماحول کو کیسا محسوس کرتے ہیں۔ باغ یا پارک میں کچھ وقت صرف کرنے بلڈ پریشر کو کس طرح معمول کی سطح پر لایا جاسکتا ہے؟ انسان کی سوچنے، سمجھنے کی صلاحیت کو کس حد تک جلا ملتی ہے؟

ماہرین نے یہ بھی نوٹ کیا ہے کہ جن رہائشی علاقوں میں پارک یا سرسبز مقامات ہوتے ہیں وہاں جرائم کی شرح بھی گھٹ جاتی ہے۔ سرسبز مقامات کا انفرادی سطح پر یہ مثبت اثر دیکھا گیا کہ جن لوگوں کی کسی قسم کی سرجری کی گئی تھی، ان کی صحت یابی کی رفتار تیز تھی۔ وہاں کے رہائشی افراد کا جسمانی مدافعتی نظام زیادہ فعال تھا اور یہ لوگ جسمانی طور پر زیادہ سرگرم تھے۔ پارک اور باغ سے محروم علاقوں کے بچوں میں موٹاپے کی شرح بڑھی ہوئی تھی اور وہاں کے کلینوں میں امراض قلب کی شکایتیں بھی زیادہ تھیں۔

منہ سے سانس لینے کے صحت پر اثرات

سانس لینا بنیادی انسانی ضرورت ہے۔ کچھ لوگ جو ناک کی بجائے منہ سے سانس لیتے ہیں۔ اگرچہ بظاہر تو یہ معمولی سی بات ہے لیکن اصل میں یہ کئی سنجیدہ مسائل کی جڑ ہے۔

جب ہم ناک سے سانس لیتے ہیں تو ہوا ناک یا منہ کے ذریعے جسم میں پہنچ جاتی ہے اور آواز کے خانے نرخرہ Larynx سے گزرتی ہوئی ہوا کی خاص نالی ٹریکیا Trachea میں جاتی ہے اور پھر وہاں سے نالیوں کے ایک نازک نظام میں داخل ہو جاتی ہے جیسے جیسے ہوا آگے بڑھتی ہے ہوا کا دباؤ زیادہ ہوتا ہے۔ ان نالیوں کا قطر بتدریج چھوٹا ہو ہے۔ چنانچہ ہوا پھیپھڑوں کے انتہائی گہرائیوں تک پہنچ جاتی ہے جہاں تقریباً تین سو ملین ہوا کی تھیلیوں انہیں جو Alveolus بھی کہتے ہیں۔ ان تھیلیوں سے گزر کر آکسیجن خون میں داخل ہو جاتی ہے۔ اگر ہوا کا دباؤ صحیح ہو ا

ڈاکٹر یوش جیفرسن اپنی تحقیق میں کہتے ہیں کہ منہ سے سانس لینے سے منہ خشک ہونا، سانس کے ساتھ شور پیدا ہونا، نیند کی خرابی، الرجی، گلے کے ٹانسل کا خراب ہونا اور جسم میں آکسیجن کی کمی ہونا جیسے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ وہ ایک اہم ترین مسئلے کی طرف توجہ دلاتے ہوئے کہتے ہیں کہ جو لوگ لمبے عرصے تک منہ سے سانس لینا جاری رکھتے ہیں ان کا چہرہ لمبوترا ہو جاتا ہے اور خدوخال بگڑ جاتے ہیں۔ اکثر لوگ یہی سمجھتے رہتے ہیں کہ ان کا چہرہ قدرتی طور پر ایسا ہے جبکہ اصل میں یہ مسئلہ ناک کی بجائے منہ سے سانس لینے کا نتیجہ ہے۔

وہ کہتے ہیں کہ اگر آپ بچوں میں یہ مسئلہ دیکھیں تو انہیں فوری طور پر ڈاکٹر کے پاس لے کر جائیں کیونکہ اس مسئلے کو حل کرانا ازحد ضروری ہے۔

سانس لینے کا صحیح طریقہ

سانس تو ہم سب ہی لیتے ہیں لیکن سانس لینے کے کچھ مخصوص طریقوں کو اپنا کر ہم صحت کیلئے حیرت انگیز نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

کلیولینڈ کلینک سنٹر فار لائف سٹائل میڈیسن کے جین پرنونو کا کہنا ہے کہ ایک عام شخص روزانہ تقریباً 23 ہزار مرتبہ سانس لیتا ہے لیکن ہم میں سے زیادہ تر مناسب طریقے سے سانس نہیں لیتے کیونکہ تیز رفتار سے تھوڑا سانس کھینچنا صحت کیلئے مطلوبہ فوائد فراہم نہیں کر سکتا۔

ہم بہتر طور پر سانس لینا سیکھ سکتے ہیں۔ اگر آپ جلد سونا چاہتے ہیں تو اس کیلئے زبان کی نوک کو اوپر والے دانتوں کے پیچھے رکھئے۔ اب منہ کے ذریعے سانس مکمل طور پر باہر نکالئے۔ اب اپنا منہ بند کر کے ناک کے ذریعے ہوا اندر کھینچتے ہوئے چار تک گنیئے اپنا سانس روک کر سات تک گنیے اور پھر آٹھ تک گنتے ہوئے سانس کو منہ کے ذریعے مکمل طور پر نکالئے۔ اس سانس لینے کا 4-7-8 طریقہ کہتے ہیں آپ اس کے تین سیٹ مکمل کر کے ہر پانچ ... بعد یہ عمل دہرا سکتے ہیں۔

الرجی اور استھما کی تکلیف کو کم کرنے کیلئے ناک کے ذریعے لمبا سانس کھینچیں اور پھر ایک

آکسیجن کی مقدار بھی صحیح ہو تو پھر وہ آسانی سے ہوا کی تھیلیوں اور خون میں شامل ہو کر اندر پھیل جاتی ہے۔ یوں جسم میں مناسب مقدار میں آکسیجن پہنچتی ہے۔ جب ہم اندر سانس کھینچتے ہیں تو سینے کی خالی جگہ بڑی ہو جاتی ہے لہٰذا ہوا تیزی سے اندر چلی جاتی ہے۔ پھر ہم جب سانس باہر نکالتے ہیں تو پھیپھڑوں کا لچک دار نظام ہوا کو باہر پھینک دیتا ہے۔ خون میں موجود کاربن ڈائی آکسائیڈ گیس جو کہ خلیوں نے خون میں خارج کر دی تھی۔ پھیپھڑوں میں نکل جاتی ہے اور جب ہم سانس باہر چھوڑتے ہیں تو باہر چلی جاتی ہے۔

سیکنڈ کے وقفے کے ساتھ زور سے سانس باہر نکالتے جائیں۔ درد کو دور بھگانے کیلئے آنکھیں بند کر کے اپنے جسم کے پرسکون ہونے کا تصور کریں اور جب آپ سانس اندر کھینچ رہے ہوں تو تصور کریں کہ آپ کے تمام جسم میں آکسیجن بھر رہی ہے اور جب سانس باہر نکالیں تو تصور کریں کہ درد آپ کے جسم سے سانس کے ساتھ خارج ہو رہا ہے۔

اگر آپ کا دل گھبرا رہا ہو تو آنکھیں بند کر کے تصور کریں کہ آپ پتھر کی سیڑھیوں سے نیچے اتر رہے ہیں سانس اندر کھینچتے ہوئے 4 تک گنیں اور باہر نکالتے ہوئے 8 سے 10 تک گنیں۔ اس دوران پتھروں کی ٹھنڈک کو محسوس کرنے کی کوشش کریں گے۔ آپ ذہنی طبیعت میں بہت بہتری اور سکون محسوس کریں گے۔

سانس کی صحت بخش ورزش

یقیناً آپ کی بھی خواہش ہے کہ آپ کبھی بیمار نہ پڑیں۔ بخار، بدہضمی، قبض، خون اور پھیپھڑوں کے امراض، تبخیر معدہ، کھانسی دومہ، درد سر وغیرہ جیسے امراض آپ کے قریب نہ پھٹکیں۔ حافظہ تیز اور دماغ تر و تازہ رہے۔ یہ سب ممکن ہے اور حیرت انگیز بات یہ ہے کہ اس پر کوئی پیسہ خرچ ہوگا، نہ کوئی سخت اور تکلیف دہ قسم کی ورزشیں کرنی پڑیں گی۔ بس روزانہ صبح دس پندرہ منٹ سانس لینے کے لیے وقت نکالنا ہوگا۔ یوگا میں اس طرح کی ورزش کو "پرانایام" کہتے ہیں جس کے معنی ہیں سانس اور دوسری حیاتیاتی قوتوں کو کنٹرول کرنا۔ یہ مشق ہر جوان، بوڑھا اور بچہ ہر موسم میں کر سکتا ہے۔

اس ورزش میں آپ سانس کو مکمل طور پر خارج کرتے ہیں۔ پھیپھڑے خالی کر کے آہستہ تازہ ہوا اپنے پھیپھڑوں میں بھرتے ہیں اور جب ان میں مزید سانس کی گنجائش باقی نہیں رہتی تو جس حد تک آسانی سے اپنا سانس روک سکتے ہیں اسے روک کر دھیرے دھیرے ایک رفتار سے سانس مکمل طور پر خارج کر دیتے ہیں۔ سانس لینے، روکنے اور خارج کرنے کا یہی عمل پرانایام کہلاتا ہے۔

اس ورزش کے بعد آپ اپنے اندر دماغی چستی

اور توانائی محسوس کرتے ہیں۔ اس سے مایوسی اور پراگندہ ذہنی دور ہوتی محسوس ہوگی اور جب آپ اس کے مشاق ہو جائیں گے تو اپنے جسم میں آپ کو برقی رو سی دوڑتی محسوس ہونے لگے گی۔ کسی ٹانک کے استعمال کے بغیر ہر کمزور خود کو دھیرے دھیرے توانا محسوس کرنے لگے گا۔

اس حیرت انگیز ورزش کے مختلف طریقے ہیں۔ اس ورزش کے لیے بہترین جگہ کھلی فضا ہے، کوئی پارک، دریا یا ندی، نہر، جھیل اور سمندر کا کنارا، کھلا باغ، کھیت یا میدان ہے۔ اگر ان جگہوں تک رسائی ممکن نہ ہو تو مکان کی چھت یا پھر کوئی ہوادار کمرہ بھی مناسب رہتا ہے۔ یوں تو یہ ورزش دن میں کسی وقت بھی کی جاسکتی ہے، لیکن بہترین فوائد حاصل کرنے کے لیے اسے سورج نکلنے سے پہلے کرنا چاہیے، کیونکہ اس وقت ہوا میں آکسیجن خوب ہوتی ہے۔ ورزش کرتے وقت اعصاب میں کسی قسم کا تناؤ اور کھنچاؤ نہیں ہونا چاہیے۔ خود کو ذہنی الجھاؤ، فکر، تشویش سے آزاد کر لیجیے۔ اس طرح آپ ورزش کرکے اور بھی پُرسکون ہو جائیں گے اور ذہنی یکسوئی بڑھ جائے گی۔

صاف زمین پر چادر، دری، چٹائی یا کمبل بچھا کر آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیے۔ ابتدا میں اسی انداز میں بیٹھ کر 5 منٹ تک سانس لینے اور خارج کرنے کا عمل کرتے رہیں۔ پانچ روز بعد روزانہ ایک ایک دو دو منٹ کا اضافہ کرتے جائیے۔

اب دائیں ہاتھ کے انگوٹھے سے دائیں طرف کا نتھنا بند کر لیجیے اور بائیں نتھنے سے آہستہ آہستہ تازہ ہوا اندر کھینچیے یہاں تک کہ پھیپھڑے پوری طرح بھر جائیں۔ ہوا کو زیادہ سے زیادہ دیر تک پھیپھڑوں میں روکنے کی کوشش کیجیے۔ سانس مزید روکنا مشکل ہو تو بہت آہستہ آہستہ داہنے نتھنے سے اسے خارج کر دیجیے۔ دوسری بار بایاں نتھنا بند کیجیے اور داہنے نتھنے سے ہی پہلا عمل دہرائیے۔ ہوا پھیپھڑوں میں بھر جائے تو بائیں نتھنے سے خارج کر دیجیے۔ اس طرح ایک چکر پورا ہوگا۔ یہ عمل پہلے دن پانچ بار کریں اور پھر اسے بڑھاتے ہوئے بیس مرتبہ تک لے جائیں۔

دوسرا طریقہ یہ ہے کہ دونوں نتھنوں سے لمبا سانس لیجیے۔ سانس اتنا آہستہ لیجیے کہ آواز بالکل پیدا نہ ہو۔ پھیپھڑے ہوا سے پوری طرح بھر جائیں تو سانس کو زیادہ سے زیادہ دیر تک روکنے کی کوشش کیجیے اور پھر منہ یعنی ہونٹوں کو سیٹی بجانے کے انداز میں لاکر یعنی ہونٹ سکیڑ کر سانس خارج کیجیے۔ سانس اندر کھینچنے اور خارج کرنے میں کم از کم پانچ سیکنڈ لگنے چاہئیں۔ شروع میں آدھا منٹ سانس کو روکنے کی کوشش کیجیے اور پھر اسے بتدریج پانچ منٹ تک لے جائیے۔ یہ ورزش بھی چلتے پھرتے اور لیٹے لیٹے کی جاسکتی ہے۔

تیسرا طریقہ زبان کو منہ سے باہر نکال کر لمبائی کے رخ دوہرا کرکے ٹیوب سی بنائیے، اب "سی" کی آواز نکالتے ہوئے ہوا کو اندر کھینچیے۔ پھر اسے مندرجہ بالا طریقوں کے مطابق روکیے اور ناک کے راستے خارج کر دیجیے۔

❋

Raashda Iffat Memorial
Campaign for Health & Hygiene

دانتوں کی دیکھ بھال.....

آپ اپنے دانتوں کو صاف ستھرے اور تندرست دیکھنا چاہتے ہیں تو بہتر ہے ہر چھ ماہ بعد اپنے دانتوں کے معالج سے رابطہ کیجیے۔ چاکلیٹس ٹافیاں (کینڈیز) اور بہت زیادہ شکر آمیز مشروبات ویسے ہی معالجین کی نظر میں زیادہ پسندیدہ نہیں ہیں اور ان سے منہ میں موجود تیزابی اجزاء کی مقدار بھی زیادہ ہو جاتی ہے جو بالآخر دانتوں کی خرابی و خستگی (Decay) پر جا کر ختم ہوتی ہے۔

دانت انسانی جسم کے اہم ترین اجزاء ہیں، یہ دانت ہی ہیں جن کی بدولت خوراک ایک خاص عمل سے گزر کر ہمارے جسم کو توانائی و غذائیت فراہم کا سبب بنتی ہے۔

آپ کا واسطہ یقیناً ایسے لوگوں سے بھی ضرور پڑا ہوگا جو کسی نہ کسی سبب اپنے قیمتی و قدرتی دانتوں سے محروم ہو چکے ہوں، دانتوں سے محرومی غذا کو چبانے کی استطاعت سے محرومی کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے ایسے تمام افراد صرف نرم غذا پر ہی اکتفا کرتے ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ انسانی جسم کا کارخانہ صرف اسی وقت بھرپور انداز میں چل سکتا ہے جب اس کی خوراک میں تمام غذائی عناصر شامل ہوں یہ ضرورت صرف نرم غذا سے پوری نہیں ہو سکتی۔

یہاں پر یہ بات بھی واضح طور پر سمجھ لینی چاہیے کہ کسی بھی قسم کی بتیسی یا نقلی دانت قدرتی دانتوں کا نعم البدل ہو ہی نہیں سکتے۔ بڑھاپے میں جلد آگھیرنے والی مختلف بیماریوں اور کمزوری کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ جوانی میں دانتوں کی حفاظت کی جانب سے لاپرواہی برتی گئی جس کے سبب بڑھاپے کی عمر تک پہنچنے سے پہلے ہی قدرتی دانت ساتھ چھوڑ گئے۔

دانتوں کی باقاعدہ اور بروقت صفائی نہ کرنے اور ان کا مناسب خیال نہ رکھنے سے ہمارے دانت کئی طرح کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

داتوں کے معالج سے مشورہ!

آپ اپنے دانتوں کو صاف ستھرے اور تندرست دیکھنا چاہتے ہیں تو بہتر ہے ہر چھ ماہ بعد اپنے دانتوں کے معالج سے رابطہ کیجیے۔ وہ آپ کے دانتوں کی مکمل صفائی اور کوئی اصلاح مطلوب ہوگی تو اس کے بارے میں بتائیں گے اور سب سے بہتر یہ ہے کہ آپ اپنے دانتوں کی باقاعدہ صفائی

پر خود توجہ دیں۔

برش / صفائی!

دانتوں کو امراض سے محفوظ رکھنے کے سلسلے میں سب سے اہم مرحلہ دانتوں کو باقاعدہ برش سے صاف کرنا ہے۔ اگر برش کرنا آپ کو پسند نہیں تو کسی معیاری منجن اور انگلی سے بھی یہ کام لے سکتے ہیں۔ سب سے بہتر مسواک ہے۔

دانتوں کی باقاعدہ صفائی سے نقصان پہنچانے والا مادہ ٹار ٹار (Tartar) دانتوں پر جمنے نہیں پاتا جو دانتوں کی خستگی، مسوڑھوں کی خرابیوں اور ان سب کے نتیجے میں دانتوں کے گرنے کا سبب بنتا ہے۔

برش کا انتخاب

بہترین برش کا انتخاب کیجیے۔ چھوٹے سرے والا برش سب سے بہتر ہے کیونکہ وہ آپ کے دانتوں کی صفائی زیادہ بہتر طور پر کر سکتا ہے۔ اس کی نسبت بڑا برش آپ کے لیے جھنجھٹ ثابت ہو سکتا ہے۔ نرم بالوں یا ریشے والا برش لیجیے جس کے ریشوں کے سرے گول ہوں۔ سخت اور کھردرے ریشے والا برش چاہے سستا اور دیکھنے میں خوبصورت ہو، لیکن آپ کے مسوڑھوں کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ اگر آپ کے مسوڑھے پہلے ہی پھولے ہوئے ہیں تو ایسا برش مسوڑھوں سے خون آنے کا سبب بھی بن سکتا ہے۔

اپنا برش ہر دو ماہ بعد تبدیل کر دیجیے۔ برش ایسا ہونا چاہیے کہ آپ چاہے جس طرف اسے حرکت دیں اس کے ریشے اسی کے ساتھ خم کھاتے جائیں۔

ہمیشہ معیاری ٹوتھ پیسٹ استعمال کیجیے اگر آپ کو کسی قسم کے ٹوتھ پیسٹ سے الرجی ہے تو اپنے معالج سے متبادل پیسٹ تجویز کروالیجیے۔ فلورائیڈ آمیز ٹوتھ پیسٹ کو ترجیح دیجیے۔

برش استعمال کرنے کا صحیح طریقہ اپنے معالج سے تفصیل سے سیکھیے..... عموماً بہتر طریقہ یہ سمجھا جاتا ہے کہ آپ اپنے برش کو دو انگلیوں اور انگوٹھے کے درمیان اس طرح پکڑ لیں جیسے پینسل پکڑتے ہیں پھر پینتالیس درجے کے زاویے اور مسوڑھوں کے رخ پر برش کو حرکت میں لائیے۔ برش کو نیم دائروی حرکت دے کر ہر دانت کو الگ الگ صاف کیجیے۔ گالوں کی اندرونی طرف سے اور زبان کے رخ سے بھی!

اپنی زبان کو بھی صاف کیجیے اس پر جمنے والی تہہ میں بھی اسی طرح جراثیم ہو سکتے ہیں جیسے آپ کے دانتوں اور مسوڑھوں میں!

دانتوں کو روزانہ کم سے کم دو مرتبہ برش کیجیے اور سونے سے پہلے تو لازمی، آپ نے سونے سے پہلے جو کھایا ہے۔ اس کے ذرات اور دیگر باریک اجزاء منہ اور دانتوں میں سڑیں نہیں۔

فلاس

بعض صورتوں میں دانتوں پر پلاک جم جاتا ہے اور اتنا سخت ہو جاتا ہے کہ اس سے چھٹکارا، آسان نہیں رہتا

اس کا آسان حل فلاس ہے۔ آپ پلاک سے آسانی سے نجات حاصل کر سکتے ہیں بشرطیکہ آپ درست فلاس کا انتخاب کریں اور اس کا صحیح طریقے سے استعمال کریں۔

سب سے بہتر تو یہی ہے کہ آپ اپنے دانتوں کے معالج سے فلاس کے استعمال کا صحیح طریقہ سیکھ لیں۔ فلاس دراصل آپ کے دانتوں کے درمیان خلا میں کام کرتا ہے اور دانتوں پر جمی ہوئی تہہ کا صفایا کرتا ہے۔ چونکہ آپ کے دانت مسوڑھوں کے درمیان جمے ہوئے ہیں لہٰذا فلاس کو درست طریقے سے استعمال کر کے آپ اپنے مسوڑھوں کو متاثر کیے بغیر دانتوں کو صاف کر سکتے ہیں۔

فلاس آپ کے دانتوں کے درمیان موجود غذا کے بچے کچھے ذرات اور دیگر ایسے ہی اجزا کو نکال باہر کرتا ہے۔

ماؤتھ واش بھی استعمال کر کے دیکھیے۔ خصوصاً جب آپ کو کسی قسم کا کھانا میٹھا، یا ٹھنڈا یا گرم وغیرہ دانتوں کو زیادہ لگتا ہو۔ نئی تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ مانع تعفن (اینٹی سیپٹک) ماؤتھ واش کا یومیہ استعمال دانتوں پر پلاک جمنے کو روکتا ہے۔

دانتوں کی باتیں

آج کل چھوٹے ہوں یا بڑے چیونگم کھانے کا شوق ہے اگر چیونگم کھاتی ہو تو اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ چیونگم چبایئے یہ آپ کے منہ میں موجود تیزابی مادوں کو نکال دے گی اور منہ میں غذا کے ذرات کو بھی! تاہم ہر وقت چیونگم نہ چبائیں اس سے آپ کے نچلے جبڑے اور کھوپڑی کو ملانے والے جوڑ پر منفی و مضر اثرات مرتب ہو سکتے ہیں بچوں کو بھی بہت زیادہ چیونگم نہ کھانے دیں۔

تمباکو استعمال کرنے سے پرہیز کیجیے۔ یہ نا صرف دانتوں کو داغ دار اور سانس کو بدبودار بناتا ہے بلکہ مسوڑھوں کو شدید نقصان بھی پہنچاتا ہے۔ ساتھ ہی حلق کے سرطان جیسی پیچیدگیاں بھی اس کا نتیجہ ہیں۔

بہت زیادہ مٹھاس یا میٹھی اشیاء سے بھی پرہیز کیجیے، چاکلیٹس ٹافیاں (کینڈیز) اور بہت زیادہ شکر آمیز مشروبات ویسے ہی معالجین کی نظر میں زیادہ پسندیدہ نہیں ہیں اور ان سے منہ میں موجود تیزابی اجزاء کی مقدار بھی زیادہ ہو جاتی ہے جو بالآخر دانتوں کی خرابی و خستگی (Decay) پر جا کر ختم ہوتی ہے۔

آپ کے دانت، قدرت نے کھانا چبانے کے لیے بنائے ہیں لہٰذا ان کا خیال رکھیے ان کو "دانت" ہی رہنے دیجیے۔ اسکریو یا اسی قسم کا ڈھکن وغیرہ کھولنے کا اوزار نہیں بنایئے۔

اسی طرح ان سے ایسی چیزوں کو کاٹنے، پھاڑنے، ادھیڑنے کی کوشش نہیں کیجیے جن کے لیے الگ سے اوزار ہوتے ہیں۔ ایسی کوشش کے نتیجے میں یا تو آپ اپنے دانتوں ہی سے ہاتھ دھو سکتے ہیں یا کسی مستقل تکلیف یا درد سر کو اپنا مستقل مہمان بنالیں گے۔ اگر ایسا ہو ہی گیا ہے تو فوراً معالج سے رجوع کیجیے۔

❄

صحت بخش خوش ذائقہ کھانا

سارہ اسد

گرمیوں کے دن ہوں یا سردیوں کے ہمارے ہاں خواتین کو یہ ہی فکر لاحق رہتی ہے کہ آج کیا پکایا جائے۔ بڑی سوچ بچار کے بعد کچھ پکا بھی لیا جاتا ہے تو اکثر خواتین کے گھر والوں کو یہ ہی شکایت رہتی ہے کہ وہ ایک ہی جیسے کھانے بناتی ہیں جبکہ خواتین کو یہ فکر بھی رہتی ہے کہ ان کے بنائے ہوئے کھانے صحت اور غذائیت کے اعتبار سے کتنے زیادہ بہترین ہیں۔ جدت، انفرادیت اور ذائقے کو ایک ہی جگہ اکٹھا کرنا مشکل معلوم ہوتا ہے۔ صحت و تندرستی سے بھرپور کھانے بنانے میں آیئے ہم آپ کو چند مشورے دیتے ہیں۔

سب سے پہلے تو ہم آپ کو یہ بتاتے چلیں کہ اگر آپ کی کسی ڈش کی بہت زیادہ تعریف ہو جائے تو اس کو بار بار مت بنائیں۔ بعض خواتین تعریف ہونے کا مطلب یہ سمجھتی ہیں کہ ایک ہی ڈش کو ہر دن بنا لیا جائے۔ اس طرح تو پسندیدہ ترین ڈش بھی دل سے اتر جاتی ہے اس لیے ڈشز بدل بدل کر بنائیں۔ ایک اور بات کا بھی خیال رکھیں کہ مہنگی ترین غذائیں ہی صحت کی ضامن نہیں ہوتی ہیں بلکہ اصل بات تو غذا کا درست استعمال ہے اور کھانے پینے کی چیزوں کا صحیح انتخاب ہے۔ آج ہم آپ کو یہ بھی بتائیں گے کہ ہمارے یہاں غذا سے متعلق برسوں پرانے غلط تصورات کیا ہیں اور بہترین غذا کا تصور ہمارے یہاں کیا ہے جبکہ بہترین غذا کی اصلیت کیا ہے۔

بہترین غذا کا تصور

ہمارے ملک میں غذا میں گوشت، روٹی، چاول کے پکوان، شکر سے بنی ہوئی اشیاء اور مٹھائیاں وغیرہ شامل ہیں اور ہم برسوں سے ان ہی چیزوں کو بہترین غذا کی فہرست میں صف اول سمجھتے ہیں۔

تندرستی کے لیے ہم گھی، مکھن، دودھ، بھنے گوشت اور حلوے ضروری سمجھتے ہیں۔

بھوک لگانے کے لیے ہمارے یہاں طرح طرح کی وٹامن کی گولیاں اور ٹانک استعمال کرنے کا رواج ہے اور ایسے پکوان تیار کیے جاتے ہیں جو مقوی اور مہنگے ہوں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ ان سے ہماری اشتہا اور بھوک میں اضافہ ہوگا حالانکہ یہ غلط سوچ ہے۔ وقتی طور پر تو ان چیزوں کا کچھ فائدہ ہو سکتا ہے لیکن درحقیقت یہ بے بنیاد خیال ہے۔

بڑھنے والے بچوں کی غذا سے متعلق بھی ہمارے

یہاں بہت سی غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں مثال کے طور پر ماؤں کی سمجھ میں نہیں آتا کہ وہ اپنے بڑھنے والے بچوں کو کیا ایسی غذا کھلائیں کہ وہ تیزی اور تندرستی کے ساتھ بڑھ سکیں مگر اس سلسلے میں وہ انہیں ایسی غذائیں کھلا دیتی ہیں جو بچوں کے لیے ثقیل ہو جاتی ہیں اور ان کی پرورش میں بھی کوئی خاص کردار ادا نہیں کرتی ہیں۔

ہمارے یہاں بالغ افراد کے بارے میں یہ خیال کیا جاتا ہے کہ وہ کچھ بھی کھا سکتے ہیں اور ہضم کر سکتے ہیں اس لیے وہ تمام اشیاء بڑے ہی شوق سے کھا لیتے ہیں اور ان اشیاء کا استعمال ویسے بھی ہمارے کھانوں میں ہر عمر کے لوگوں میں بہت زیادہ ہے جن میں مکھن، بالائی، حلوے، مٹھائیاں، تیز گرم مرچ مسالا، مچھلی، انڈہ اور گوشت شامل ہے۔

بہت زیادہ بالائی والا دودھ اور گائے کا گوشت بھی ہمارے یہاں مرغوب ہیں مگر ان کا زیادہ کھانا درست نہیں ہے۔

بوڑھے افراد کو بھی سمجھ میں نہیں آتا کہ وہ اپنی طاقت اور توانائی کے لیے کیا غذا استعمال کریں۔ ہم برسوں سے رائج قوانین اور اصولوں کے مطابق ان کو دودھ اور مکھن سے بنی ہوئی خوراک کھلاتے ہیں جو ان کے لیے مفید نہیں ہوتی۔

بہترین غذا کی اصلیت

بہترین غذا کی اصلیت کیا ہے.....؟

وٹامن پیدا کرنے والی اے، بی اور سی وٹامن کی اقسام سے بھرپور غذائیں ہی اصل میں بہترین غذا ہے ان میں ہری سبزیاں، گندم، جو، چنا، گاجر، مولی، شلجم، مونگرے ٹماٹر اور چقندر شامل ہیں اس کے علاوہ تازہ ترین تحقیقات کے مطابق سورج کی روشنی ہمارے لیے وٹامن "ڈی" کی فراہمی کا قدرتی ذریعہ ہے ہمیں کم از کم ایک گھنٹہ سورج کی روشنی میں گزارنا چاہیے ضروری نہیں کہ ہم مستقل یہ وقت سورج کی روشنی میں گزاریں بلکہ ہم وقفے وقفے سے بھی سورج کی روشنی اپنے جسم میں جذب کر سکتے ہیں۔

❖.... بالائی اتارا ہوا دودھ، چھاچھ، جس سے مکھن نکال لیا گیا ہو، سرخ گندم کی روٹی، مچھلی، سرسوں، پالک کا ساگ اور نباتاتی تیل مثال کے طور پر سرسوں، بنولہ، کھوپرا، سورج مکھی کے بیجوں کا تیل اور سویا بین آئل وغیرہ میں تیار کردہ کھانا ہمیں بہت ہی بہترین نتائج دے سکتا ہے اور ہماری تندرستی بہت دیر تک قائم رہ سکتی ہے۔

❖.... سبز دھنیا، پودینہ، ٹماٹر، مونگرے، پالک، بھنڈی، توری، گوبھی، گاجر، مولی، شلجم اور چقندر سلاد بنا کر کھانے سے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ سرسوں، تل، بنولہ، کھوپرا اور زیتون کے تیل میں کھانا پکا کر کھانے سے بھوک میں اضافہ ہوتا ہے۔

❖.... جن لوگوں کو کم خوراک کھانے کا شوق ہو تو ان کو چاہیے کہ وہ اپنی توانائی بحال رکھنے کے لیے بادام، پستہ، ناریل، تل اور مونگ پھلی کھایا کریں۔ یہ غذائیں نہ صرف حرارت پیدا کرتی ہیں بلکہ روغنی اجزاء اور وٹامن "اے" "بی" اور "سی" سے بھی بھرپور ہیں۔

❖.... بڑھنے والے بچوں کو ہلکی غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ بالائی کے بغیر دودھ، چھاچھ، سیب، سنگترے، انار، مالٹے کا جوس، گاجر، شلجم، مولی، چقندر وغیرہ کھلانے سے بچے تیزی سے بڑھتے ہیں اور چونے

ورزش

علاج میں دوا جیسی ہی موثر....

امریکہ اور برطانیہ میں مریضوں کی ایک بڑی تعداد پر کی جانے والے ایک تحقیق کے نتائج سے پتہ چلا ہے کہ ورزش دل اور فالج کے مریضوں کے لیے دوا جتنی ہی موثر ہے۔

طبی سائنسدانوں کی اس تحقیق کے دوران تین لاکھ سے زیادہ مریضوں پر ورزش اور دوائیوں کے اثرات کا تقابلی جائزہ لیا گیا اور یہ بات سامنے آئی کہ ورزش جہاں دل کی بیماری میں ادویات جتنی ہی کارگر ثابت ہوئی، وہیں فالج کے مریضوں پر اس کا اثر دوا سے زیادہ ہوا۔

فی زمانہ بہت کم بالغ افراد ضروری ورزش کرتے ہیں جب کہ ادویات کے استعمال میں تیزی سے اضافہ دیکھا گیا ہے۔

اگر آپ کو دل کی بیماری ہے یا ہونے کا خدشہ ہے، تو اپنے ڈاکٹر سے پوچھیں کہ علاج میں ورزش کیا کردار ادا کر سکتی ہے۔ سٹروک ایسوسی ایشن کے ڈاکٹر پیٹر کولمین کے مطابق دوا کے ساتھ ساتھ ورزش کا کردار انتہائی اہم ہے اور اس پر مزید تحقیق ہونی چاہیے۔ ان کا کہنا تھا کہ باقاعدہ ورزش کرنے، متوازن غذا کھانے اور سگریٹ نوشی ترک کر کے لوگ فالج کا خطرہ کم کر سکتے ہیں۔

جسم انسانی کی صحت کے لیے ورزش کی اہمیت ہر دور میں تسلیم کی گئی ہے اور کوئی اس حقیقت سے انکار نہیں کر سکتا کہ ورزش ہر عمر میں یکساں مفید ہے۔ جسم کی مثال ایک مشین کی مانند ہے اگر کسی مشین کو

استعمال میں نہ لایا جائے تو وہ گویا زنگ آلود ہو جاتی ہے اور زنگ آلود مشین کی کارکردگی سے ہم سب واقف ہیں۔ اس طرح اگر جسم انسانی کو مناسب حرکت نہ دی جائے تو نہ صرف موٹاپا آجائے گا بلکہ مشین کے اعضاء کی کارکردگی میں فرق آجائے گا۔

فائزہ ناز

ورزش کم ہو یا زیادہ ہر صورت میں مفید ہے۔ بلکہ ایک بہترین ٹانک ہے جس سے جسم چاک و چوبند رہتا ہے اور قوت و چستی کا احساس ہوتا ہے۔ ہمارے ہاں ہاتھ پاؤں کو حرکت دینے کا نام ورزش دیا جاتا ہے۔ یہ ایک نامکمل تشریح ہے۔ جب ہم جسم کو اس طرح حرکت دیں کہ جس سے پورا جسم حرکت میں رہے اور یہ عمل روزانہ کچھ

وقت کے لیے باقاعدگی سے کیا جائے تو اسے ورزش کا نام دیا جا سکتا ہے۔ کبھی کبھار ورزش کرنا بجائے فائدے کے نقصان دہ ہو سکتا ہے اس لیے اگر آپ ورزش کے فوائد حاصل کرنا چاہتے ہیں تو یہ باقاعدگی سے کی جائے تاہم ہر عمر اور جسم کے لحاظ سے اس کا تقاضا اور ضرورت الگ الگ ہے۔ تیس سال سے قبل عمر میں زوردار اور تھکا دینے والی ورزش مناسب ہے۔ دوران ورزش خون کی رفتار میں اضافہ ہو جاتا ہے جسم کے ہر حصے میں خون کی فراہمی بڑھ جاتی ہے، سانس کی رفتار بڑھتی اور سانس گہرے ہو جاتے ہیں۔ ورزش سانس اور خون کی نالیوں جو بند ہو چکی ہوں دوبارہ چلانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ ورزش سے چربی پگھلتی اور موٹاپا ختم ہوتا۔

جسم کے جن خلیات کو سرخ رنگ کا خون نہیں ملتا مثلاً ہارٹ اٹیک میں تو دل کے وہ خلیات مردہ ہو جاتے ہیں اور دوبارہ زندہ نہیں ہوتے۔ ورزش سے آکسیجن اور خون کا بہاؤ تیز ہو کر خون صاف ہو کر ایک ایک نئے لیے تک پہنچ جاتا ہے۔ صرف پھیپھڑوں اور خون ہی نہیں بلکہ جسم کا ہر عضو معدہ، جگر، مثانہ گردے اور دماغ سب کی کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔ ورزش سے دماغی اعصاب کو طاقت ملتی ہے اور جسمانی صحت بہتر ہو جاتی ہے۔ جسمانی عضلات اور جوڑ بہتر کام کرتے ہیں۔ جو لوگ ورزش نہیں کرتے عموماً وہ قبض، بدہضمی اور گیس کے امراض میں مبتلا رہتے ہیں۔ اس کے علاوہ خون کی رگوں کو تنگ کرنا، کولیسٹرول کا بڑھ جانا، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس اور موٹاپا وغیرہ ہو سکتے ہیں۔

ہر روز صبح نماز فجر کے بعد ورزش کے لیے وقت دینا بہتر صحت کی ضمانت ہے۔ اگر ہم ورزش سے کوتاہی کریں گے تو زندگی بے مزہ ہو جائے گی۔ جب جسم صحت مند و توانا نہ ہو گا تو زندگی کی تمام مدتیں اور لذتیں بے معنی ہوں گی لہٰذا صحت کی نعمت خداوندی سے فائدہ اٹھانے کے لیے ورزش ضروری ہے۔ ظاہر ہے جس جسم کو آرام پہنچانے کے لیے ہم جدوجہد کرتے ہیں۔ جس دماغ کی صلاحیتیں کو بیدار کرنے کے لیے ہم دوڑ لگا رہے ہیں وہ جسم لاغر اور غیر صحت مند ہو تو دولت کس کام کی ہو گی۔ یہ بات بھی مشاہدہ میں ہے کہ جو بچے دوڑتے اور پھدکتے ہیں وہ صحت مند ہوتے ہیں اس لیے ضروری ہے کہ بچوں میں شروع ہی سے ورزش کا رجحان فروغ دیا جانا چاہیے۔

بقیہ: کیا میں بھائی جیسا نہیں.....!!!

ہر بچے کو کامیاب دیکھنا چاہتے ہیں اور وہ چاہتے ہیں کہ مستقبل میں ان کا کوئی ایک بچہ بھی کسی پر انحصار نہ کرے بلکہ اپنا جہاں خود بسانے کی لیاقت اور صلاحیت رکھتا ہو۔ لیکن پھر بھی اچھے انداز میں اپنے والدین کو بتا دینا بہتر ہو گا کہ آپ کو دوسروں سے موازنہ کرنے کی ان کی عادت کو پسند نہیں ہے۔ ممکن ہے کہ وہ آئندہ کسی اور طریقے سے اپنی فکر مندی کا اظہار کریں۔

یہ بات ذہن میں رکھیں کہ والدین کبھی بھی اولاد کا برا نہیں چاہتے۔ اگر وہ آپ کو کسی بہن بھائی جیسے بننے کا کہہ رہے ہیں تو اس میں یقیناً آپ کی ہی بھلائی ہے۔

آڑو

پیٹ کی تیزابیت اور پیاس کی شدت میں مفید ہے۔

مصباح شیخ

آڑو خون کی شریانوں میں سختی دور کر کے ہائی بلڈ پریشر کو اعتدال پر لاتا ہے۔ قبض کشا اثرات کی وجہ سے یہ پھل زہریلے فاسد مادے کو جسم سے خارج کرتا ہے۔ پیٹ کے چھوٹے بڑے کیڑے مارتا ہے اور آئندہ کے لیے ان کی مزید افزائش کو روکتا ہے۔ آڑو کھانے سے پیاس کی شدت ختم ہو جاتی ہے۔ یہ پھل گرمی کے بخاروں کے لیے بھی مفید ہے۔ بخار کی حالت میں میٹھا پھل کھانے سے چہرے پر فوری طور پر بشاشت پھیل جاتی ہے۔ جن لوگوں کو پیٹ کی تیزابیت اور بھوک میں کمی کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ پیاس زیادہ لگتی ہے، ان کے لیے آڑو مفید بتایا جاتا ہے۔

ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ آڑو کے استعمال میں زیادتی سے گریز کرنا چاہیے۔ آڑو مقوی معدہ، مقوی جگر، جوش خون کو اعتدال پر لانے والا اور تشنگی کا مسکن پھل ہے۔ یہ ذیابیطس اور تیز بخار میں بھی مفید ہے۔ آڑو بلغمی مزاج کے حامل لوگوں کے لیے بے حد موزوں بتایا جاتا ہے۔

آڑو درج ذیل امراض میں مفید بتایا جاتا ہے۔

پرانی تپ

آڑو کے چند پتے ایک کالی مرچ کے ساتھ پیس کر صبح کے وقت پیتے رہنے سے پرانی تپ جاتی رہتی ہے۔

منہ کی بدبو

معدے کی خرابی کے باعث اکثر منہ میں بدبو پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے میں کھانا کھانے سے تقریباً دو گھنٹے پہلے آدھا پاؤ پھل نمک لگا کر کھائیں، منہ کی بدبو دور ہو جائے گی اور فرحت کا احساس ہوگا۔ کھانے کے ہمراہ کھانا مفید ہے بعد میں زیادہ مفید نہیں۔

پیٹ کے کیڑے

جن بچوں کے پیٹ میں کیڑے پیدا ہو جائیں انہیں زیادہ سے زیادہ آڑو کھلائیں، اس سے پیٹ کے کیڑوں سے نجات مل جاتی ہے، اگر اس پھل کا موسم نہ ہو تو ایسے میں اس کے درخت کے تیس گرام ہرے اور تازہ پتے لے لیں، انہیں پانچ کالی مرچوں کے ساتھ اچھی طرح پیس لیں، اسے ایک گلاس پانی میں حل کر کے بچوں کو پلائیں، پیٹ صاف ہو جائے گا۔

معدے کی تیزابیت

جن لوگوں کے معدے میں تیزابیت رہتی ہو، وہ اس موسم میں اس پھل سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ کھانے سے ایک دو گھنٹے قبل دو آڑو کھا لیے جائیں تو

معدے کی تیزابیت دور ہو جاتی ہے، اس سے معدے کی گرمی بھی دور ہو جاتی ہے اور بھوک بڑھ جاتی ہے۔

پھوڑوں پھنسیوں کے لیے

غذا کی بے قاعدگی سے اکثر جگر میں شدید گرمی ہو جاتی ہے جس سے الرجی ہو جاتی ہے۔ اس کے بیرونی اثرات میں پھوڑے اور پھنسیاں نکل آتے ہیں۔ یا پھر جلد کی رنگت کئی مقامات پر سرخ پڑ جاتی ہے۔ ایسے میں آڑو کا استعمال موثر اثرات کا حامل ہے۔ کچھ لوگ اس کا چھلکا اتار کر کھاتے ہیں مگر اسے چھلکے سمیت کھانا زیادہ زود ہضم اور قبض کشا ہوتا ہے۔ یہ پھوڑے پھنسیوں اور اسی نوعیت کی دیگر بیماریوں کے لیے شفائی اثرات رکھتا ہے۔

دماغی گرمی

نوجوان لڑکیوں کو ایام جوانی میں اکثر گرمی کی شکایت لاحق ہو جاتی ہے، جس کے باعث ان کے چہروں پر کیل مہاسے نکل آتے ہیں، ایسے میں انہیں چاہیے کہ وہ آڑو کا تمام موسم گرما میں کھل کر استعمال کریں۔ اس سے جوش خون اعتدال پر آنے کے ساتھ رطوبتوں کا اخراج بھی ہوتا رہے گا۔

دن بھر کی مشقت

دھوپ میں سارا دن کام کرتے رہنے سے بعض لوگوں کی غذا کی نالی میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ ان کے لیے کھانا پینا قدرے دشوار ہو جاتا ہے۔ اس کیفیت میں انہیں آڑو کھانا تجویز کیا جاتا ہے۔

دائمی قبض

دائمی قبض جسم کو سکھا دیتی ہے، بھوک لگنا بند ہو جاتی ہے، ہر وقت پیٹ میں اپھارہ ہوتا ہے، مروڑ اٹھتے رہتے ہیں، ایسے میں اگر اس پھل کے مغز کا روغن ایک سے تین چھوٹے چمچ تک حسب برداشت پی لیا جائے تو دائمی قبض سے نجات مل سکتی ہے۔

کانوں کے عقب کے دانے

گرمی کی آمد پر چھوٹے بچوں کے کانوں کے پیچھے اور سر پر سخت اور خارش دار پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ ان کا اگر فوری سدباب نہ کیا جائے، تو یہ تیزی سے پھیلنے لگتی ہیں۔ ایسے میں آڑو کی گٹھلی کا مغز لیں، اسے ہم وزن ہرے دھنیے کے سبز پتوں کے ساتھ اچھی طرح باریک پیس لیں۔ یہ پیسٹ سا بن جائے گا اسے سر اور کانوں کے پیچھے لگا دیں۔ چند دن مسلسل استعمال کرنے سے یہ مرض جاتا رہے گا اور بچوں کو آرام کی نیند میسر ہوگی۔ اس نسخے کے ہمراہ اگر نیم کے پتوں میں جوش دیے پانی سے سر بھی دھو لیا جائے تو جلد اثرات مرتب ہوں گے۔

بوڑھوں کے لیے

بڑھاپے میں اکثر معدہ کمزور پڑ جاتا ہے، کھانا پینا جلد ہضم نہیں ہوتا ہے۔ ایسے افراد کے لیے آڑو کا کھانا ٹھیک نہیں ہے۔ کیونکہ یہ دیر ہضم پھل ہے۔ اگر بوڑھے لوگ اس پھل کو کھانے کا شوق ظاہر کریں تو انہیں چاہیے کہ وہ اس کے ہمراہ ادرک کا مربہ اور شہد کافی مقدار میں استعمال کریں۔

اس طرح آڑو جلد ہضم ہو جاتا ہے اور اس کے نقصان دینے والے اثرات بھی ختم ہو جاتے ہیں۔

کدو دانوں کے لیے

اس کے پتوں کا رس پلانے سے کدو دانے ختم ہو جاتے ہیں۔

آڑو کا جیم

چھوٹے بچے جام کھانا پسند کرتے ہیں۔ اگر انہیں

آڑو کا جام کھلایا جائے تو انہیں لذت کے ساتھ ساتھ مقوی دماغ دوا بھی میسر ہو گی۔ اس کے لیے کھٹا میٹھا پھل لیں، اسے اچھی طرح صاف کر کے چاقو کی مدد سے اس کی چھوٹی چھوٹی قاشیں بنالیں۔ انہیں ہم وزن چینی میں ملا کر دھیمی آنچ پر پکائیں، تھوڑے وقفے سے اس میں حسب ضرورت پانی بھی ملاتے رہیں۔ اگر اس میں آلو بخارا یا خوبانی کی آمیزش کر دی جائے تو اس کی لذت میں مزید اضافہ ہو جائے گا۔ یہ جیم صبح کے وقت بچوں کو استعمال کرایا جائے تو سارا دن بچے ہشاش بشاش رہیں گے اور ان کی تعلیمی قابلیت میں بھی خاصا اضافہ دکھائی دے گا۔

آڑو کا مربہ

درختوں پر پکے ہوئے سرخ آڑو لے کر انہیں دو حصوں میں کاٹ کر ان کی گٹھلی نکال دیں۔ اس کا چھلکا بھی اتار دیں، پھر انہیں شیرے میں بھگو کر ڈبوں میں بند کر دیں۔ اس طرح یہ پھل لمبے عرصے تک قابل استعمال رہتا ہے اور اس کی غذائیت بھی لاجواب ہوتی ہے۔ اس ترکیب سے محفوظ کردہ آڑو کو آڑو کے مربے کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

آڑو کا اسٹو

سخت آڑو کے چوکور ٹکڑے کیجیے۔ اس میں سے گٹھلی نکال دیں۔ چھلکے بھی اتار دیں۔ انہیں ہلکی آنچ پر ابالیے۔ جب یہ اچھی طرح نرم ہو جائیں تو ان میں چینی شامل کر دیں۔ یہ اسٹو سادہ یا کریم ڈال کر کھایا جاتا ہے۔

آڑو کا فلیور

اسکول جانے والے کئی بچے ناشتہ کیے بغیر ہی اسکول بھاگے چلے جاتے ہیں اور پھر اسکول سے واپسی پر کھانا کھانے سے انکار کرتے ہیں۔ ان کے لیے آڑو کی یہ میٹھی ڈش بنائیے۔

بچوں کے پسندیدہ فلیور کا سادہ کسٹرڈ بنا کر اس میں آڑو کے ٹکڑے ڈال کر انہیں کھانے کے لیے دیجیے۔ اگر ان کے اوپر تھوڑی سی جیلی بھی ڈال دی جائے تو مزہ دوبالا ہو جاتا ہے۔ بچوں کو اسکول سے آتے ہی یہ ڈش کھانے کو دیجیے۔ چند دن بعد آپ خود حیران ہو جائیں گے کہ ان کی بھوک میں خود بخود اضافہ ہوتا جا رہا ہے، اب وہ گھر میں داخل ہوتے ہی کھانے کا شور مچائیں گے۔ وہ نہ صرف پیٹ بھر کر کھانا کھائیں گے بلکہ پہلے کی نسبت زیادہ چاق و چوبند دکھائی دیں گے۔

❄

بقیہ: صحت بخش خوش ذائقہ کھانا

کی مطلوبہ مقدار بھی بچوں کو حاصل ہو جاتی ہے۔

مقوی اشیاء کے بجائے ہری سبزیاں، لوکی، توری، ٹینڈے، پالک، گاجر، شلجم، کھیرے، ککڑی، مولی، ٹماٹر، مونگ اور ماش کی دال زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔

❖ .... دہی کی لسی اور پھلوں کا استعمال ہمارے لیے بہت ہی زیادہ مفید ہے۔ پھلوں میں کیلا، سیب، انار، بیر، مالٹا، شہتوت، کینو، آڑو، فالسہ، لوکاٹ اور لسوڑہ بالغ افراد کے لیے بہت فائدہ مند ہے۔

❖ .... بوڑھے افراد کے لیے کھجور، خربوزہ، انگور، پستہ، چلغوزہ، مونگ پھلی، انجیر، خوبانی کا استعمال بہت ہی زیادہ مفید ہے اور یہ غذائیں ان کو بھاری اور ثقیل بھی نہیں لگتیں۔

AZEEMI
بالوں کی حفاظت کا قدرتی طریقہ
AZEEMI'S
SUNRAYS
SUNRAYS
HERBAL SHAM
اب نئی دیدہ زیب پیکنگ میں
RS: 85/=

موسم گرما میں

جلد اور بالوں کی حفاظت

کیسے کی جائے؟

فائزہ ناز

گرمیوں کی چلچلاتی دھوپ میں سب سے زیادہ متاثر ہمارے چہرے کی جلد ہوتی ہے۔ براہ راست سورج کی شعاعوں سے نا صرف چہرے کا رنگ خراب ہوتا ہے، بلکہ زیادہ دیر تک دھوپ میں رہنے سے مختلف جلدی امراض بھی پیدا ہو سکتے ہیں۔ دھوپ کے علاوہ گرم ہوا جسے "لو" بھی کہا جاتا ہے، ہمارے چہرے کی جلد کو بری طرح جھلسا دیتی ہے۔

ہماری جلد کی تین تہیں ہوتی ہیں جب دھوپ کی شعاعیں انسانی جلد میں داخل ہوتی ہیں تو یہ جلد کی پہلی تہہ میں موجود آزاد مگر حفاظتی ریڈیکلز کے ساتھ مل کر کلوجن اور ایلسٹن میں تبدیل ہو جاتے ہیں جو جلد کے لیے سانس لینے کے راستوں کو بند کر دیتے ہیں اور یوں ہمارے چہرے کی جلد جھریوں، داغ دھبوں، خشکی اور تلوں سے بھرنے لگتی ہے۔ دھوپ کی وجہ سے ہمارے جسم کا پانی کم ہو جاتا ہے۔ چہرے کی جلد کا پانی بھی تیز دھوپ میں اڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے جلد ڈھلک جاتی ہے اور اپنی عمر سے زیادہ نظر آنے لگتی ہے۔ یہ عمل جھریوں کی پیداوار میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

چکنی جلد کی حامل خواتین کو عموماً دانے کیل مہاسے کی شکایت رہتی ہے گرمیوں میں تو ان میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔ ان کیلئے ملتانی مٹی کا ماسک بہترین ہے۔ اسکے علاوہ نیم کے پتوں کو ابال کر پانی ٹھنڈا کر کے منہ دھوئیں تو مہاسوں میں کمی آ سکتی ہے۔

ایک چمچہ شہد آدھا چمچہ لیموں کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں، پندرہ بیس منٹ کے بعد چہرے کو منرل واٹر سے دھولیں۔ شہد اور لیموں میں موجود عناصر جلد کی چکنائی کو اچھی طرح سے نکال دیتے ہیں، ان میں پائے

جانے والے عناصر سوڈیم، پوٹاشیم، سٹرک ایسڈ فاسفورک ایسڈ، سکروز، گلوکوز، فرکٹوز وغیرہ چکنے غدودوں کی سرگرمی کو بڑھنے سے بھی روکتے ہیں۔

خشک جلد والی خواتین کی جلد گرمیوں میں نارمل رہتی ہے۔ سردیوں میں اکڑ جاتی ہے۔ داغ دھبے، چھائیاں اور جھریاں ہونے لگتی ہیں یہ خواتین کیلئے شہد، زیتون کا تیل، عرق گلاب ملا کر لگائیں تو جلد

کی خوبصورتی برقرار رہتی ہے، خشک جلد کیلئے کلینزز فیس واش استعمال کریں۔

نارمل جلد کیلئے زیادہ محنت نہیں کرنی پڑتی۔ ذرا توجہ اور احتیاط سے بھی اپنی خوبصورتی برقرار رکھ سکتی ہیں۔ گرمیوں میں جب دھوپ سے آئیں تو عرق گلاب کا چھڑکاؤ چہرے پر کرلیں۔ اس کے علاوہ کلینزنگ کریم استعمال کریں۔ اسے گھر پر بنانے کیلئے ایک کھانے کا چمچ سوکھا دودھ اور چند قطرے عرق گلاب لے کر مکس کرلیں اسے چہرے کے ساتھ ساتھ گردن پر بھی لگائیں۔ اکثر خواتین گردن کی طرف توجہ نہیں دیتیں۔

آزمودہ نسخے اور ٹوٹکے

چہرے کے کیل ہمیشہ کیلئے دور کرنے کا طریقہ: ایک عدد بڑی سی موٹی تازی مولی لیں اور اس کو اوپر سے آدھ انچ کاٹ دیں اور اندر سے کھوکھلی کرلیں پھر اس میں دیسی صابن کوٹ کر بھر دیں اوپر سے کٹی ہوئی مولی پھر بند کرکے چھاؤں میں 8 دن تک رکھ دیں۔ 8 دن کے بعد چہرے کے کیلوں کیلئے استعمال کرنے سے پہلے رات کو سوتے وقت منہ کو اچھی طرح دھو کر صاف کرلیں پھر مولی میں سے صابن نکال کر چہرے پر رگڑیں تاکہ خوب جذب ہو جائے صبح کو اچھے صابن سے چہرے کو دھو ڈالیں۔ چند دن کے بعد کیل غائب اور چہرہ صاف ہو جائے گا۔

دھوپ کی تمازت (Suntan) کے اثرات دور کرنے کیلئے: گرمیوں میں اکثر جسم کا وہ حصہ جو ڈھکا نہ گیا ہو گرمی کی شدت سے جھلس جاتا ہے یا رنگت کالی ہو جاتی ہے، متاثر ہونے والے حصے چہرہ گردن، بازو اور ہاتھ ہوتے ہیں۔ اس چیز سے بچنے کا طریقہ یہ ہے کہ جب بھی باہر دھوپ میں نکلیں تو یا تو چھتری لے لیں یا کوشش کریں کہ سکارف وغیرہ سے چہرے کو ڈھک کر نکلیں۔ اس کے علاوہ مندرجہ ذیل نوٹکے بھی مفید ہیں:

کچے آلو کے ملائس کو چہرے، گردن بازوئوں اور جسم کا جو بھی حصہ دھوپ کی وجہ سے کالا ہو گیا ہو لگانے سے بھی سن ٹین دور ہو جاتا ہے۔

جو کا آٹا، دہی اور ٹماٹر کے جوس کو مکس کرکے گردن، چہرے اور بازوئوں پہ تقریباً 20 منٹ کیلئے لگالیں اور پھر ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

دہی، شہد اور ہلدی کو مکس کرکے فریج میں رکھ دیں۔ صبح شام اس ماسک کو دھوپ سے متاثرہ حصوں پر لگائیں۔

گرمیوں میں ہلکی پھلکی غذا کا استعمال کریں۔ دہی سلاد اور کچی سبزیاں اپنے کھانے میں ضرور استعمال کریں۔

ہم آپ کو جلد کی حفاظت کی لیے مختلف اقسام کے ماسک کی تراکیب بتاتے ہیں یہ آپ کی جلد کو نکھرانے میں معاون ہوں گے۔

گاجر کا ماسک

چکنی جلد کیلئے گاجر کا رس ٹھنڈا کر کے روئی سے چہرے پر لگائیں۔ دن میں تین مرتبہ، یہ عمل دہرانے سے رنگ نکھرنے لگتا ہے۔

شہد کا ماسک

یہ ماسک بنیادی طور پر جھریوں کے لیے ہوتا ہے۔ شہد میں چند قطرے لیموں کا عرق ملا کر اچھی طرح چہرے لگائیں۔ ۲۰ منٹ بعد روئی پر اسکن ٹانک لگا کر چہرے کو صاف کرلیں۔

انڈے کا ماسک

انڈے کی سفیدی میں ایک لیموں کا عرق ملالیں اور اچھی طرح پھینٹ کر چہرے پر لگائیں۔ پندرہ

منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔ خشک جلد کو نرم کرنے کیلیے یہ ماسک بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

ٹماٹر کا ماسک

ٹماٹر کا گودا نکال کر اچھی طرح چھل لیں۔ اس میں ایک چمچہ شہد ملا کر اچھی طرح مکس کرنے کے بعد چہرے پر لگائیں۔ 15 منٹ بعد دھولیں جلد کے فوری نکھار کے لیے بہت مفید ہے۔

چکنی جلد کی حفاظت کیلیے

چکنی جلد کو صاف رکھنے کے لیے بیسن کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ دو چمچے بیسن لے کر اس میں چند قطرے لیموں کا عرق اور ہلدی شامل کریں اور چہرے پر لگائیں۔ جلد سے چکنائی ختم کرنے اور جلد کو صاف رکھنے کے لیے یہ ایک بہترین اور آزمودہ ٹوٹکا ہے۔

برص کے داغ دور کرنے کی ترکیب

پیاز کی پانی میں خالص شہد اور نمک ملا کر متاثرہ حصوں پر لگائیں۔

خشکی ختم کرنے کے لیے

دال ماش اور بیسن برابر وزن لے کر تھوڑا سا دودھ یا پانی ملا کر لئی بنا لیں۔ چند دن چہرے اور ہاتھوں پر لگائیں۔ خشکی ختم ہو جائے گی۔

چہرے کے نشان ختم کرنے کے لیے

مسور کی دال اور کسی بھی ہوئی سوپ میں تھوڑا سا پانی ملا کر آگ پر جوش دیں۔ لئی بن جائے تو اس لئی کو چہرے پر لگائیں، چند دن میں نشان ختم ہو جائیں گے۔

چہرے کا رنگ صاف کرنے کے لیے

بادام اچھی طرح پیس لیں.... بیسن اور دودھ میں ملا کر لئی تیار کر لیں یہ آمیزہ چہرے پر چند دن ملنے سے چہرے کا رنگ صاف ہو جاتا ہے۔

فروٹ فیشیل :- ایک چائے کا چمچ خمیر ڈیڑھ کھانے کا چمچ دہی ایک کھانے کا چمچ لیمو کا عرق ایک کھانے کا چمچ اورنج جوس ایک کھانے کا چمچ گاجر کا جوس اور ایک چائے کا چمچ زیتون کا تیل اچھی طرح ملا کر چہرے پر روئی کی مدد سے لگائیں اور کلینزنگ کریں۔

کھیرا، لیمو کا عرق، انڈے کی سفیدی اور آدھا چائے کا چمچ جیلیٹن کا پیسٹ بنا کر فریج میں رکھ دیں۔ کلینزنگ کے بعد پیسٹ لگائیں۔

دودھ یا عرق گلاب سے ٹوننگ کریں۔ چہرے کو اسٹیم دیں اور بلیک ہیڈ نکالیں۔

زیتون کے تیل میں کاربن آئل اور سن فلاور آئل ملا کر مساج کریں۔ وٹامن "ای" کیپسول ایک عدد ناریل کا تیل آدھا چائے کا چمچ زیتون ایک چائے کا چمچ بورک پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ ان سب کو اچھی طرح مکس کر کے مساج کریں یہ ٹوننگ ہے۔

اسکروب : کینو کے چھلکے ایک کھانے کا چمچ، پسے ہوئے بادام دو کھانے کے چمچ، زیتون کا تیل چند قطرے اور عرق گلاب ان سب چیزوں کو پیسٹ بنانے کے لیے استعمال کریں۔ اسکرب تیار ہے۔ اس سے مساج تین دفعہ کریں پھر صاف کر دیں۔

عرق گلاب یا دودھ سے ٹوننگ کریں۔ سیب کا جوس اور آٹے کا ملا کر ماسک بنالیں اور اسے چہرے پر لگائیں ماسک بھی ٹوننگ سے صاف کریں۔ اب ٹونر لگائیں اور پھر ٹھنڈے پانی سے اسفنج گیلا کر کے منہ صاف کریں۔ ایک صاف تولیہ کے ٹکڑے کو ٹھنڈے پانی سے گیلا کریں اور چہرے پر رکھ لیں۔

❖

پھل اور سبزیاں کھائیے!

کینسر کے امکانات کو ختم کیجیے!

کینسر ایک ایسا مرض ہے جس میں جسم کے خلیات بغیر کسی کنٹرول کے تقسیم در تقسیم ہو کر ایک رسولی (گلینڈ) کی شکل اختیار کر لیتے ہیں اور جسم کے دیگر اعضاء تک پہنچ جاتے ہیں۔ کینسر کسی بھی عمر میں جسم کے کسی بھی عضو یا حصہ میں ہو سکتا ہے۔

طبی تحقیق سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ بہت سی غذاؤں کو کینسر کے خلاف بطور دوا بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ان غذاؤں میں ایسے اجزاء شامل ہیں جو سرطان کو قوت حاصل کرنے سے روکتے ہیں۔ دوسری طرف ہماری غذا میں ایسے اجزاء بھی موجود ہیں جو کینسر کو پھلنے پھولنے میں مدد دیتے ہیں۔ گویا غذا ہی سرطان پیدا کرتی ہے اور غذا ہی اس کا سد باب بھی کرتی ہے۔ یہ خطرناک مرض جسم میں پھیلنے کے لیے بہت وقت چاہتا ہے اس لیے اس کے علاج کے لیے غذا ہی سب سے اچھی دوا ثابت ہو سکتی ہے۔

امریکن انسٹی ٹیوٹ آف کینسر ریسرچ واشنگٹن نے کئی سال کی تحقیق کے بعد پتا لگایا ہے کہ ہمارے جسم میں بے شمار فری ریڈیکلز (Free Radicals) موجود ہوتے ہیں جو بے ضرر خلیوں (Cells) پر قبضہ کر کے ان کو سرطان بنا دیتے ہیں۔ ان کا علاج پھلوں اور سبزیوں میں موجود اجزاء (Anti Oxidants) ہیں وہ ان ذروں کو ناکارہ بنا دیتے ہیں جس سے ان کا خلیوں پر شب خون مارنا ختم ہو جاتا ہے۔

یہ اینٹی آکسیڈنٹس اجزاء کون سی غذاؤں میں شامل ہیں ان کا ایک ہلکا سا عکس پیش خدمت ہے۔

طوبیٰ دانش

کرم کلہ یا بند گوبھی

اس سبزی میں یہ خوبی ہے کہ یہ نہایت سرعت سے ایسٹروجن کی مقدار کو جسم میں کم کرتا ہے لہٰذا سینہ کے سرطان میں یہ بہت مفید ثابت ہوا ہے۔

پیاز اور لہسن

ان دونوں میں تیس ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو سرطان کو روکنے میں مفید ہیں۔ یہ نائٹروسامینز (Nitrosamines) اور ایفلاٹاکسنز (Alfatoxins) کا گھیراؤ کر کے ان کے زہر کو ختم کرتے ہیں۔ ان کا تعلق خاص کر پیٹ، پھیپھڑوں اور جگر کے سرطان سے ہوتا ہے۔

ٹماٹر

ٹماٹر کی چٹنی میں اگر زیتون کا تیل ملا دیا جائے خواہ ایک ہی قطرہ کیوں نہ ہو تو یہ مثانہ کے سرطان سے حفاظت کرتی ہے۔ ٹماٹر میں لائکوپین Lycopene موجود ہوتی ہے جو نرخرے، معدے اور بڑی آنت کے سرطان سے محفوظ رکھتی ہے۔

سب ترکاریاں

ساگ، پالک، سلاد وغیرہ میں تکسیر بیٹا کیروٹین اور فولک ایسڈ بہت بڑی مقدار میں پائی جاتی ہے۔ کچھ مقدار میں لیوٹن بھی ہوتی ہے جو سرطان کے خاتمہ کے لیے اہم کردار ادا کرتی ہے۔

سیب

اس پھل میں قورسٹین (Quercetin) موجود ہوتا ہے جو پھیپھڑوں کے سرطان میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

لیموں، کینو، موسمبی

ان تین پھلوں میں قدرتی اجزاء کافی مقدار میں پائے جاتے ہیں جیسے کیروٹینائڈز (Carotenoids) فلے ونائڈز (Flarenoid) ٹرپینز (Turpenes) لیمونائڈز (Limonoids) اور کیومارن (Coumarin) یہ سب سرطان زدہ (کارسینوجن) اجزاء کو بے اثر کرتے ہیں۔

چائے

سبز چائے میں اینٹی اوکسی ڈینٹس کی بڑی مقدار پائی جاتی ہے جو گلٹیوں کی جسامت کو کم کرتی ہے اور انہیں بڑھنے پھیلنے سے روکتی ہے۔

انگور

اس پھل میں بھی کئی ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں جو سرطان زدہ خلیوں کے خلاف مدافعت کرتے ہیں۔

سویابین

اس میں بیک وقت سرطان کے خلاف مدافعت کرنے والے پانچ اجزاء موجود ہیں۔ ان میں ایسٹروجن شکن خصوصیات بھی موجود ہیں جن سے سینہ اور مثانہ کے سرطان کو کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ فائیو سینٹرول Phytostero اور اسپومینز (Spomins) دونوں دافع سرطان اجزاء اس میں موجود ہیں۔ اس میں ایک نہایت اہم کیمیائی جز پایا جاتا ہے جو دنیا کے سب سے خطرناک سرطان (کاسینوجن) کو بننے ہی نہیں دیتا۔ سویا آسنو فلیوون Isoflavonc بھی موجود ہے۔ جو سینہ کے سرطان کے خلیوں کو تقریباً تیس فیصد گھٹا دیتا ہے۔

یاد رکھیے

گاجر اور ہرے پتے والی سبزیاں پھیپھڑوں کے سرطان کو کم کرتی ہیں۔ گاجر بڑی آنت کے سرطان میں مفید ہے۔ مختلف پھل حلق نرخرہ اور منہ کے کینسر میں شافی ہیں اور سبزیاں معدے اور لبلبے کے کینسر میں مفید ہیں۔ پھولوں والی ترکاریاں غدہ تھائی رائڈ کے کینسر کو کم کرتی ہیں۔

❄

فلک ناز

لذیذ اور غذائیت سے بھرپور نت نئی ڈشز کی یہ ترکیبیں آپ کے دسترخوان کی رونق میں اضافہ کر دیں گی۔

پزا پراٹھا

اشیاء: میدہ تین پیالی، نمک حسب ذائقہ، چینی دو کھانے کے چمچ، خشک خمیر ایک کھانے کا چمچ، نیم گرم دودھ آدھی پیالی، انڈا ایک عدد، چکن بغیر ہڈی کے چھوٹے ٹکڑے 200 گرام، لہسن پسا ہوا ایک چائے کا چمچ، پیاز (باریک چوپ کی ہوئی) ایک درمیانی، کالی مرچ پسی ہوئی ایک چائے کا چمچ، مشروم (باریک کٹے ہوئے) تین سے چار عدد، زیتون (باریک کٹے ہوئے) چار سے چھ عدد، چیڈر چیز (کش کیا ہوا) ایک پیالی، اجوائن پسی ہوئی ایک چوتھائی چائے کا چمچ، تھائم پسا ہوا ایک چوتھائی چائے کا چمچ، آئل حسب ضرورت۔

ترکیب: دودھ میں خمیر اور ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر دس منٹ کے لیے رکھ دیں تاکہ پھول جائے۔ میدہ کو دو مرتبہ چھان لیں اور اس میں چینی، نمک، انڈا، خمیر ملا دودھ اور چار کھانے کے چمچ کوکنگ آئل ڈالیں، دس سے پندرہ منٹ تک اچھی طرح گوندھیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر بیس سے پچیس منٹ کے لیے رکھ دیں۔

فرائنگ پین میں ایک کھانے کا چمچ

ٹی ٹائم اسپیشل

کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اس میں لہسن اور پیاز ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں چکن، نمک اور کالی مرچ ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں۔ اس میں مشروم، زیتون، چیز، اجوائن اور تھائم ڈال کر ملالیں۔

گندھے ہوئے میدے کی روٹی بیل لیں اس کے آدھے حصے پر چکن کا مکسچر ڈالیں پھر دوسرا آدھا حصہ پلٹ کر اوپر سے فولڈ کر کے بند کر دیں۔ کناروں کو کانٹے سے دبا کر اچھی طرح سیل کر دیں۔ تمام پراٹھے اسی طرح سے بنا کر رکھ لیں۔

فرائنگ پین کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں دو کھانے کے چمچ کوکنگ آئل ڈال کر پراٹھا ڈال دیں، ایک طرف سے سنہرا ہونے پر پلٹ کر دوسری طرف سے بھی کوکنگ آئل ڈالتے ہوئے سنہرا فرائی کر کے نکال لیں۔

گرم گرم پراٹھے کو ناشتے میں یا شام کی چائے پر ٹماٹو کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔ یہ غذائیت سے بھرپور پراٹھے بچوں کے لنچ بکس کے لیے بہترین ہیں۔

پائن ایپل چاؤمین

اشیاء: چائنیز نوڈلز ایک پیکٹ (200 گرام)، انناس (پائن ایپل) دو سے تین

سلائس، پائن ایپل کا جوس آدھی پیالی، چکن بریسٹ آدھا کلو، نمک حسب ذائقہ، لہسن پسا ہوا ایک چائے کا چمچ، سفید مرچ پسی ہوئی ایک کھانے کا چمچ، چینی دو کھانے کے چمچ، چائنیز نمک ایک چائے کا چمچ، گاجر ایک سے دو عدد، شملہ مرچ ایک سے دو عدد، ہری پیاز ایک سے دو عدد، بے بی کارن چار سے پانچ عدد، سرکہ چار کھانے کے چمچ، سویا ساس چار کھانے کے چمچ، کارن فلور دو کھانے کے چمچ، کوکنگ آئل چار سے چھ کھانے کے چمچ۔

ترکیب: پائن ایپل کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں، گاجر، شملہ مرچ اور ہری پیاز کو اچھی طرح دھو کر باریک کاٹ لیں اور بے بی کارن کے بھی چھوٹے ٹکڑے کرلیں۔ چکن کو دس سے پندرہ منٹ کے لیے فریزر میں رکھیں۔ پھر اس کی چھوٹے سائز کی بوٹیاں کاٹ کر دھولیں۔ بڑے سائز کے پین میں دس سے بارہ پیالی ابلتے ہوئے پانی میں ایک کھانے کا چمچ نمک اور نوڈلز ڈال دیں اور دس سے بارہ منٹ ابال کر یا جب اچھی طرح گل جائیں تو چھلنی میں چھان لیں۔ اوپر سے سادہ پانی ڈال کر ٹھنڈا کرلیں تاکہ آپس میں چپکنے نہ پائیں۔

چپٹی ہوئی کڑاہی میں کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور لہسن ڈال کر ایک منٹ کے لیے فرائی کریں۔ چکن ڈال کر تیز آنچ پر تین سے چار منٹ تک فرائی کریں تاکہ اچھی طرح چکن کا اپنا پانی خشک ہوجائے۔ پھر گاجر، شملہ مرچ، ہری پیاز، بے بی کارن اور ابلے ہوئے نوڈلز ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ نمک، سفید مرچ، چینی، چائنیز نمک، سویا ساس اور سرکہ شامل کرکے اچھی طرح ملائیں۔ آخر میں پائن ایپل کے ٹکڑے ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، کارن فلور اور پائن ایپل کا جوس چھڑک کر دو سے تین منٹ تیزی سے چمچ چلا کر چولہے سے اتارلیں۔

بیف برگرز

اشیاء: بیف قیمہ آدھا کلو، پیاز دو عدد (باریک چوپ کرلیں)، لہسن ادرک پیسٹ ایک کھانے کا چمچ، اوریگانو ایک چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، کٹی سیاہ مرچ ایک چائے کا چمچ، ڈبل روٹی کا چورا آدھا کپ، انڈا ایک عدد، تیل تلنے کے لیے۔

سرونگ کے لیے: برگرز چار عدد، مایونیز حسب ضرورت، فرنچ فرائز حسب پسند، مایو گارلک سوس حسب ضرورت۔

ترکیب: قیمہ کو چوپر میں پیس لیں۔ پھر اس میں پیاز، لہسن، ادرک، اوریگانو، نمک، کٹی سیاہ مرچ، ڈبل روٹی کا چورا، انڈا مکس کردیں اور چار کباب بنا کر فرائی کرلیں۔

بن کو سینک لیں اس پر مایونیز لگائیں کباب بن میں رکھ کر فرنچ فرائز اور مایو گارلک سوس کے ساتھ پیش کریں۔

اسپائسی ونگز میکرونی

اشیاء: چکن ونگز چھ عدد، نمک حسب ذائقہ، لال مرچ پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، سیاہ مرچ (کٹی ہوئی) آدھا چائے کا چمچ، مسٹرڈ پیسٹ ایک چائے کا چمچ، زیرہ پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، لہسن، ادرک پیسٹ ایک چائے کا چمچ، تیل دو کھانے کے چمچ، میکرونی (ابلا ہوا) آدھا پیکٹ، گاجر (چوکور کاٹ لیں) ایک عدد، تیل دو کھانے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ سیاہ مرچ (کٹی ہوئی) آدھا چائے کا چمچ، لہسن (چوپ کرلیں) ایک چائے کا چمچ۔

ترکیب: چکن ونگز میں نمک، لال مرچ، سیاہ مرچ، مسٹرڈ پیسٹ، زیرہ، لہسن، ادرک لگا کر دو سے تین گھنٹے میرینیٹ کریں۔

سوس پین میں تیل ڈال کر ونگز فرائی کریں اور پلیٹ میں نکال لیں۔

پاستا کے لیے: ایک سوس پین میں تیل ڈالیں لہسن ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں اور شملہ مرچ، گاجر ڈال کر فرائی کریں، نمک، سیاہ مرچ اور پاستا مکس کردیں ایک منٹ پکا کر ڈش میں ڈالیں اس پر ونگز رکھ کر سرو کریں۔

اسہال (Diarrhea)

حکیم عادل اسمعیل

قدرت نے آنتوں میں ایک خاص قسم کی حرکت رکھی ہے۔ اسے حرکت دودیہ کہتے ہیں۔ آنتیں اس حرکت کے ذریعے اپنے فضلے کو آگے دھکیلتی ہیں جس سے فضلہ خارج ہو جاتا ہے۔ اگر کسی وجہ سے یہ حرکت تیز ہو جائے تو دست ہونے لگتے ہیں۔

دن میں تین مرتبہ سے زیادہ پتلی یا پانی جیسی اجابت ہونا اسہال کہلاتا ہے۔

اگر اجابت میں خون اور آؤں آئے تو یہ پیچش کہلاتا ہے اور اس میں پیٹ کے نچلے حصے میں مروڑ اور درد بھی ہوتا ہے۔

اگر اسہال تین ہفتے سے زیادہ وقت تک برقرار رہے تو یہ مزمن اسہال (کرونک ڈائریا) کہلاتا ہے۔

اسہال کا اصل سبب معدہ، جگر یا آنتوں سے تعلق رکھتا ہے۔

اسہال عام طور پر فساد غذا کی وجہ سے ہوتے ہیں۔ اس کی علامات یہ ہے کہ پیٹ میں سے طرح طرح کی آوازیں آتی ہیں۔ اپھارہ ہو جاتا ہے۔ ترش ڈکاریں آتی ہیں۔ پتلے پتلے دست زردی مائل آتے ہیں۔ اگر معدہ کی طوبت بلغمیہ سبب ہو تو دست دن میں زیادہ اور رات میں کم آتے ہیں۔

اگر ضعف جگر باعث ہو تو دست رات کو زیادہ آتے ہیں۔ اگر جگر کی حرارت ان کی باعث ہو تو صفراوی دست پتلے آتے ہیں جن میں سوزش، جلن، پیاس کی شدت اور کرب و بے چینی ہوتی ہے۔ مریض کمزور ہو جاتا ہے۔

اسہال امعاء وہ دست ہیں جو خاص آنتوں کی خرابی سے آتے ہیں۔ یہ عموماً آنتوں میں بلغمی رطوبت کے اجتماع سے آتے ہیں۔ ان بلغمی مادہ سے آؤں نکلتی ہے آنتوں میں درد اور مروڑ کی شکایت ہوتی ہے۔

آج ہم بچوں میں اسہال کا اسباب اور ان کا تدارک بیان کریں گے۔

بچوں میں اسہال عام طور پر بیکٹیریا، وائرس، فنگس کے انفیکشن کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ڈائریا کے ایک تہائی کیسوں میں اس کا سبب وائرس ہوتے ہیں۔ جن میں سب سے عام روٹا وائرس ہیں۔ لگ بھگ نصف مریض بیکٹریل ڈائریا میں مبتلا ہوتے ہیں۔ بچوں میں ڈائریا اس وقت ہوتا ہے جب انہیں حفظان صحت کے اصولوں سے بے پروائی برتتے ہوئے غیر صحت بخش غذا یا نا صاف پانی فراہم کیا جائے۔ اگر بچوں کی بوتل دھونے میں مناسب احتیاط سے کام نہ لیا جائے یا بچے اپنی گندی انگلیاں اپنے منہ میں ڈال لیں یا متاثرہ غذا یا مائع کھا پی لیں (دودھ، پانی) تو وہ اسہال میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

اسہال (ڈائریا) کے دوران جسم سے پانی کی ایک

بڑی مقدار اور پانی حل پذیر ہونے والی غذائیت جیسے کہ الیکٹرولائٹس، میٹابولائٹس اور وٹامن ضائع ہو جاتے ہیں۔ اسی وجہ سے ڈی ہائیڈریشن (جسم میں پانی کی مقدار میں بے حد کمی) ہو جاتی ہے اور الیکٹرولائٹس غیر متوازن ہو جاتے ہیں۔ یہ سب کچھ بہت کم وقت میں ہوتا ہے۔

ڈی ہائیڈریشن کی فرسٹ اسٹیج میں بچہ پیاسا اور جھنجھلاہٹ میں مبتلا رہتا ہے اور چڑچڑا ہو جاتا ہے۔

دوسری اسٹیج میں (معتدل ڈی ہائیڈریشن) میں بچے کی نبض ہلکی ہو جاتی ہے اور پیشاب کی مقدار بھی گھٹ جاتی ہے۔ آنکھ زرد اور بجھی بجھی سی لگنے لگتی ہے۔ منہ خشک اور اینٹھا ہوا سا لگتا ہے اور ہونٹ سوکھ جاتے ہیں۔

تیسری اسٹیج (شدید ڈی ہائیڈریشن) میں بچہ بے حس ہو جاتا ہے۔ اس کی پسلیاں ٹھنڈی اور جسم گرم رہتا ہے۔ پیشاب کی مقدار میں نمایاں کمی آجاتی ہے اور آنکھ کی پتلیاں ڈھیلی پڑ جاتی ہیں۔ سانسیں گہری اور تیز تیز چلنے لگتی ہیں۔

اسہال کی اس قسم میں فوری طبی امداد مہیا کرنی چاہیے۔ دیر کرنے سے بچے کی موت واقع ہو سکتی ہے۔

اکثر بچے جو اسہال میں مبتلا ہوتے ہیں انہیں ایسی غذا کی ضرورت ہوتی ہے جو ان کے جسم میں پانی کی مقدار کو برقرار رکھ سکے اس لیے آپ کو گھریلو نسخہ تجویز کیا جا رہا ہے جسے میں گھر میں تیار کر کے بچے کو پلا سکتی ہیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے۔

ایک گلاس یا 200 ملی لیٹر پینے کا صاف پانی لیں، اب پانی ایک صاف برتن میں ڈالیں، اس میں صاف ہاتھ سے ایک چٹکی باریک نمک ڈالیں، اب صاف چمچ سے پانی کو ہلائیں، تاکہ نمک پانی میں پوری طرح حل ہو جائے۔

اب ایک چائے کا چمچ چینی سے بھر کر پانی میں ڈالیں اور چمچ سے محلول ہلا کر چینی اچھی طرح سے گھول لیں۔ چینی نہ ہو، تو گڑ بھی کام میں لا سکتے ہیں۔

اسہال کے حملے کے بعد پہلے چار گھنٹوں میں چار ماہ سے کم عمر کے بچوں کو ایک سے دو گلاس۔

چار سے گیارہ ماہ تک کے بچوں کو دو سے تین گلاس۔

بارہ سے تیئس ماہ کی درمیانی عمر کے بچوں کو تین سے چار گلاس۔

دو سال سے چار سال کی درمیانی عمر کے بچوں کو چار سے پانچ گلاس۔

پانچ سال سے بڑی عمر کے بچوں کو چھ سے گیارہ گلاس محلول پلانا چاہیے۔

اس کے ساتھ ساتھ یہ نسخہ بھی اسہال میں مفید ہے۔

جامن کی گٹھلی بارہ گرام اور آم کی گٹھلی بارہ گرام دونوں ادویہ کا سفوف بنالیں۔ یہ سفوف رات کو ایک کپ گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح دوبارہ ہلکی آنچ پر پانچ منٹ تک پکائیں اور پانی ٹھنڈا ہونے پر چھان لیں۔ چوتھائی چمچ پانی دن میں چار مرتبہ بچے کو پلائیں۔

انار کا چھلکا بارہ گرام، لونگ ایک عدد دونوں کو پیس کر ایک گلاس پانی میں ابالیں آدھا پانی رہ جائے تو چھان کر رکھ لیں۔ اس پانی کے تین حصے کریں۔ ایک دن میں ہر تین گھنٹے بعد ایک خوراک پانی پلائیں۔

ایک عدد دیسی انڈے کی سفیدی لے کر اس میں ایک چمچ پانی شامل کر کے اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اب دو دو گھنٹے کے وقفے سے ایک ایک چمچ پلانا اسہال میں مفید ہے۔

جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی اینٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔ بیمار ہونے کی صورت میں کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے کچن میں بھی موجود ہے۔ کچن ہمارا شفاخانہ بھی ہے۔ یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے کچن میں بھی موجود ہے۔

خون میں پچیس فیصد تیزاب (Acid) اور اسّی فیصد کھار (Alkali) ہوتا ہے۔ جب خون میں تیزاب کا تناسب بڑھتا ہے، تو یہ تیزاب معدے کو متاثر کر کے تیزابیت کی بیماری پیدا کرتا ہے۔

تیزابیت کو کلیجہ جلنا (Heart-Burn) بھی کہتے ہیں۔ پیٹ سے نکلنے والا تیزاب زیادہ لار کے ساتھ جب گلے تک آجاتا ہے، تو پیٹ میں جلن، کھٹا پن محسوس ہوتا ہے۔

تیزابیت کی وجہ سے نیند میں خلل پڑتا ہے اور سارا دن انسان خود کو پریشان محسوس کرتا ہے اور جی متلانے کی شکایت رہتی ہے۔ سینے کی جلن کا باعث وہ غذائیں بنتی ہیں جو اپنے اندر ایسڈ زیادہ رکھتی ہیں اور وہ غذائیں بھی جو بہت مسالے دار ہوتی ہیں وہ غذائیں بھی جن میں چکنائی زیادہ ہوتی ہے۔ فاسٹ فوڈ اور شوگر دو ایسے بڑے سبب ہیں جو آپ کو سینے کی جلن میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ مذکورہ بالا میں سے کوئی بھی غذا اگر آپ رات گئے لیں گے تو آپ گہری نیند سے اچانک بیدار ہو سکتے ہیں اور اس کی وجہ سینے کی جلن

ہو گی جی بھی متلانے لگے گا۔

ایسی غذائیں جن میں نمک تیز ہوتا ہے کچھ لوگوں میں سینے کی جلن پیدا کردیتی ہیں۔ پروسیسڈ یعنی میٹ ڈبے کی غذا ساسیج (Sausage) اور ایسی وہ تمام اشیاء جن کی تیاری پیکنگ میں سوڈیم استعمال کیا جاتا ہے دل کے آس پاس جلن کا سبب بنتی ہیں۔ آپ کو ایسی ہی صورتحال سے تب بھی گزرنا پڑے گا جب آپ چکنائی والی غذا لیں گے۔

⊛ .... دو چائے کے چمچ آنولے کے رس میں اتنی ہی مصری ملا کر پئیں۔ خشک پسا ہوا آملہ اور مصری ہموزن ملا کر پانی سے پھانک لیں۔

⊛ .... آلو کی فطرت کھاری ہے۔ اس میں پوٹاشیم سالٹ ہوتا ہے، جو تیزابیت کو کم کرتا ہے۔ تیزابیت کے مریض کھانے میں روزانہ آلو کھا کر تیزابیت کو دور کرسکتے ہیں۔ آلو بھونا ہوا، یا ابلا ہوا ہی لیں۔

⊛ .... چائے تیزابیت کے مریضوں کے لیے نقصان دہ ہے۔

⊛ .... گاجر کا رس خون میں تیزابیت کے مادے کے بڑھ جانے (Acidosis) کو ٹھیک کردیتا ہے۔

⊛ .... صبح شام کھانا کھانے کے بعد ایک ایک لونگ کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

⊛ .... گرمی کے اثر سے کھٹے ڈکار آتے ہوں، تو مولی کے رس میں مصری ملا کر پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔

⊛ .... جن مریضوں کو تیزابیت زیادہ ہو، کھٹے ڈکار آتے ہیں، اور گیس زیادہ بنتی ہو، انہیں گرم گرم راکھ یا ریت میں بھنا ہوا آلو کھانا مفید ہے۔

⊛ .... کیلے پر چینی اور پسی ہوئی الائچی ڈال کر کھانے سے فائدہ ہوتا ہے۔

اگر تیزابی مرض بہت زیادہ ہو، تو دو چار دن کھانا نہ کھائیں۔ بار بار لیموں پانی، نارنگی، موسمی، اناس، گاجر، پیٹھا، کھیرا اور لوکی وغیرہ کا رس پئیں۔

⊛ .... جن کو تیزابیت ہو ان کو دن میں تین مرتبہ تھوڑا تھوڑا دودھ پینا چاہیے۔

⊛ .... کچے ناریل کا پانی پینا اس تکلیف میں فائدہ پہنچاتا ہے۔

⊛ .... ساٹھ گرام سفید پیاز کے ٹکڑے، تیس گرام دہی میں ملا کر روزانہ تین مرتبہ کھائیں۔ کھانے میں ہلکی چیزیں، چاول، مونگ کی دال، گھیا، تروئی، ٹینڈے، وغیرہ سبزیوں کے ساتھ سبز دھنیے کا استعمال خاص طور سے کرنا مفید بتایا جاتا ہے۔

پانی کا زیادہ استعمال جلن اور تیزابیت سے محفوظ رکھتا ہے۔

اشرف باجی کے ٹوٹکے

ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ ٹوٹکوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی.... تاہم امور خانہ داری میں ٹوٹکوں کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لیے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین زیادہ کرتی ہیں۔

محترمہ اشرف سلطانہ برسہا برس سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کوالیفائیڈ طبیبہ بھی ہیں۔ اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی ترکیب قارئین کو بتانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ بھیجئے۔

چکنائی کے داغ

کپڑوں پر چکنائی کے داغ ہٹانا مشکل ہوتا ہے۔ چکنائی کا دھبہ صاف کرنے کے لیے دھبے پر ٹیلکم پاؤڈر چھڑکیں اور اسے خشک ہونے دیں پانی قطعاً نہ لگائیں۔ جب یہ دیکھیں کہ پاؤڈر اس میں جذب ہو گیا ہے تو کپڑے صاف کرنے کے برش سے اسے صاف کر دیں۔

کپڑوں سے لپ اسٹک کا دھبہ

اگر کپڑوں پر لپ اسٹک کا دھبہ لگ گیا ہے اور آپ ان کپڑوں کو دھونا بھی نہیں چاہتیں تو اس آسان سا حل یہ ہے کہ بغیر چکنائی والا میک اپ ریموور تو آپ کے پاس ہوگا ہی، اس میں کاٹن وول ڈبو کر دھبہ کو آہستہ آہستہ نرمی سے صاف کریں کپڑے کو نقصان پہنچائے بغیر دھبہ صاف ہو جائے گا۔ اسی طریقے سے آپ فاؤنڈیشن آئی شیڈز وغیرہ کے دھبے بھی کپڑوں سے صاف کر سکتی ہیں۔

کپڑوں سے زنگ کا دھبہ

زنگ کا داغ صاف کرنے کا ایک طریقہ ہے....

لیموں کا جوس اور نمک لگا کر کپڑے کو دھوپ میں رکھ دیں۔ دھبہ غائب ہو جائے گا۔ یاد رکھیں یہ طریقہ صرف سفید کپڑوں کے لیے ہے۔

ببل گم کپڑوں سے چھڑانا

اسکاچ ٹیپ کا لوپ سا بنائیں اور اسے ببل گم پر رگڑیں جب گم ٹیپ پر چپکنے لگے تو ایک دم کھینچ لیں، گم ٹیپ پر چپک جائے گی باقی بچی ہوئی ببل گم پر بھی اس طرح کا عمل کریں یہاں تک کہ تمام ببل گم کپڑے سے صاف ہو جائے گی۔

برف کی کیوب بھی ببل گم پر رگڑی جاسکتی ہے۔ گم برف کی ٹھنڈک سے سخت ہو کر کپڑا چھوڑ دے گی۔

فرنیچر سے خراش مٹانے کے لیے

اخروٹ توڑیں اور اس کا مغز نکال لیں۔ چھلکے کے ٹکڑے کر لیں اور چھلکے کی ٹوٹی ہوئی سائیڈ کو خراشوں پر ملیں۔ ہلکے ہاتھوں سے نرمی سے ملیں تاکہ خراش دور ہو سکے۔ تیزی یا سختی سے ملنے کی صورت میں خراشیں مزید بڑھ سکتی ہیں۔

ہاتھوں سے مرچ کی جلن دور کریں

ہری مرچیں کاٹنے سے ہاتھوں میں جلن پیدا ہو جاتی ہے۔ اس جلن کو دور کرنے کے لیے تھوڑا سا تیل پانی میں ملا کر ہاتھوں پر لگائیے اور پانچ منٹ کے بعد ہاتھوں کو دھو ڈالیے۔ جلن دور ہو جائے گی۔

فرش پر سفیدی کے دھبے دور کرنے کی ترکیب

گھر میں سفیدی کروانے سے فرش پر چھینٹیں پڑ جاتی ہیں جو نہایت بدنما معلوم ہوتی ہیں۔ ان دھبوں کو دور کرنے کے لیے مندرجہ ذیل طریقہ استعمال کریں۔

کچھ کپڑا دھونے کا سوڈا اور سرسوں کا تیل تھوڑا سا لے کر ان دونوں کو تھوڑے سے پانی میں ڈالیں اور پھر کپڑے کو اس میں بھگو کر فرش پر رگڑنے سے سفیدی کے داغ آسانی سے دور ہو جائیں گے۔

پیاز کی بو دور کرنے کی ترکیب

چھری، چاقو یا کسی برتن میں پیاز کی بو بس جائے تو عام طور پر بڑی مشکل سے دور ہوتی ہے۔ اس کو دور کرنے کے لیے آسان طریقہ یہ ہے کہ پانی میں لیموں کی چند بوندیں ملا کر بدبودار چیزیں اس میں ڈال دیجیے اور تھوڑی دیر پڑا رہنے دیجیے۔ بدبو دور ہو جائے گی۔

آلوؤں کو گھلنے سے بچانے کی ترکیب

بعض مرتبہ آلو بالکل گھل جاتے ہیں۔ اگر آپ چاہتی ہیں کہ آلو گھلنے نہ پائیں تو آلوؤں کو چھیل کر نصف ٹکڑے کر کے نمک لگا کر رکھ دیں تقریباً پندرہ منٹ بعد ان کو دھو کر ہنڈیا میں ڈال دیں۔

بلب پر سے پروانے دور کرنے کے لیے

گرمی اور بارش کے موسم میں اکثر زات کو بلب کے چاروں طرف پروانے، کیڑے اکٹھے ہو جاتے ہیں۔ کمرے میں بیٹھنا محال ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں آپ ایک پیاز کاٹ لیں۔ پیاز کے ٹکڑے کسی دھاگے کی مدد سے بلب کے پاس لٹکا دیں۔ سارے کیڑے بھاگ جائیں گے۔

تھوڑی دیر کے لیے کمرہ میں اندھیرا کر لیں۔ اندھیرے سے بھی کیڑے غائب ہو جائیں گے۔

مکھیاں دور کرنے کے لیے

لیونڈر آئل اسفنج پر ڈال کر گرم پانی میں ڈال دیں۔ خوشبو سے مکھیاں بھاگ جائیں گی۔ فینائل کی بو سے بھی مکھیاں بھاگتی ہیں۔ فینائل پانی میں ملا کر کپڑے سے فرش صاف کریں۔ کیڑے مکوڑے اور مکھیاں نہیں آئیں گی۔

چپاتی نرم رہے

اگر آٹے کو دودھ یا نیم گرم پانی میں گوندھا جائے اور اس میں تھوڑا سا نمک ملا لیا جائے تو آٹے میں لیس پیدا ہوگا جس سے چپاتی نرم اور باریک ہوگی۔

زیادہ دیر تک گوشت محفوظ کرنا

کاغذی لیموں نچوڑ کر اس میں پرانا گڑ گھول دیں پھر اسے دھلے ہوئے گوشت پر لگا دیں۔ بعد میں نمک کو باریک پیس کر گوشت پر چھڑک دیں اور اسے کوئلوں والے گرم خالی چولہے میں رکھ کر خشک کرلیں۔

گوشت فریزر میں رکھنے کا طریقہ

گوشت کو ہمیشہ فریزر میں بنی جالیوں پر پولی تھین کے لفافوں میں بند کر کے رکھیں۔ اس طرح فریزر کی چمک دمک محفوظ رہے گی اور گوشت بھی تازہ رہے گا۔

پھلوں سے جوس نکالنا

لیموں اور دیگر پھلوں کا جوس نکالنے سے پہلے اگر انہیں نیم گرم پانی میں رکھ دیں تو پورا رس نکل آئے گا۔

کچے ٹماٹر سرخ ہوجائیں

اگر کچے ٹماٹر اخبار میں لپیٹ کر دو چار دن چھوڑ دیے جائیں تو وہ سرخ ہو جائیں گے۔

✱

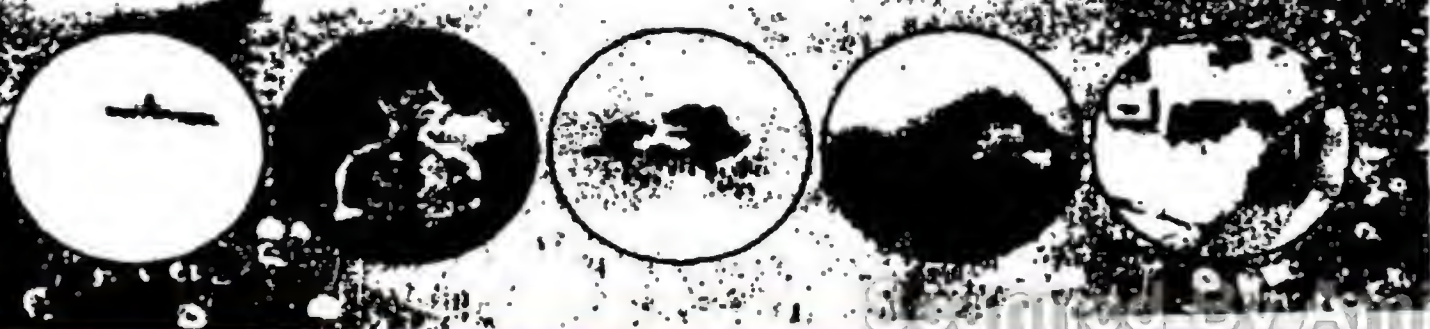
.... گاڑی کے 26 ہزار کلومیٹر فاصلہ طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔

.... فیکٹریوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔

.... طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔

.... ماحول میں 10 ائیر کنڈیشنر کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

.... 6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔

.... تو پھر درخت لگایئے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچایئے۔

جسم کے عجائبات

انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پابند ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا باقاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ہر نظام ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

"جسم کے عجائبات" کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی تحقیقی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی زبانی قارئین کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کی جا رہی ہے۔

محمد علی سید

خون کے سرخ ذرات جب ان باریک ترین نالیوں سے ایک ایک کر کے گزرتے ہیں تو ایک طرف تو ان میں موجود کاربن ڈائی آکسائیڈ خون کی ان نالیوں کی اندرونی سطح پر بچھی ہوئی جھلی کے اندر جذب ہوتی رہتی ہے اور عین اسی وقت خالی ہو جانے والے خون کے سرخ ذرات الیویولائی کے اندر تر و تازہ، صاف اور مرطوب ہوا کے ساتھ آنے والی آکسیجن کو اپنے اندر بھرتے جاتے اور آگے بڑھتے جاتے ہیں۔

(گزشتہ سے پیوستہ)

سانس کی مشینیں

پھیپھڑے

پھیپھڑوں کی کہانی، پھیپھڑے کی زبانی

میں آپ کا دایاں پھیپھڑا ہوں اور آپ کے بائیں پھیپھڑے سے ذرا بڑا ہونے کے سبب دونوں پھیپھڑوں کی کہانی سنانے کا زیادہ استحقاق رکھتا ہوں۔

میرے اندر قدرت نے تین کمپارٹمنٹ یا سیکشن بنائے ہیں۔ میرے ساتھی یعنی آپ کے بائیں پھیپھڑے میں صرف دو کمپارٹمنٹ پائے جاتے ہیں۔

بکرے کے پھیپھڑے تو دکان پر آپ نے بارہا

دیکھے ہوں گے۔ گلابی رنگ اور اسپنج جیسی ساخت۔ ممکن ہے آپ اپنے پھیپھڑوں کو بھی ایسا ہی گلابی رنگ سمجھتے ہوں۔

کسی زمانے میں ہم گلابی رنگ کے ہوا کرتے تھے لیکن یہ اچھے دنوں کی باتیں ہیں۔ صنعتی آلودگی، گاڑیوں کے دھوئیں اور سگریٹ کے لاکھوں گہرے کشوں نے ہمارے رنگ د روپ کو گہنا دیا ہے۔ اب ہمارا رنگ سلیٹی ہو گیا ہے جس پر جگہ جگہ گہرے سیاہ داغ نمایاں ہیں۔

کچھ لوگ ہمیں فٹ بال کے بلیڈر یا بڑے سے غباروں کی طرح سمجھتے ہیں۔ ایسے غبارے جو سانس لینے سے پھول جاتے ہیں اور سانس باہر نکالنے سے دوبارہ پچک جاتے ہیں۔ سانس لینے کا معاملہ اتنا سادہ نہیں کہ آپ کے پھیپھڑے لوہار کی دھونکنی کی طرح کام کریں اور بس۔ ہم دونوں پھیپھڑے قدرت کا ایک ایسا عجوبہ اور آپ کے لیے اللہ کی اتنی بڑی نعمت ہیں جس کی قدر و قیمت اور اعلیٰ ترین انجینئرنگ کا تصور کرنا بھی ایک عام انسان کے لیے محال ہے۔ انسان تو بس سانس لینا جانتا ہے کہ یہ کام قدرت اسے ماں کے پیٹ سے سکھا کر بھیجتی ہے۔ وہ دنیا میں آتے ہی محض ایک چیخ مارتا ہے اور اس کے جسم کے اندر موجود دونوں گیس ایکس چینج اسٹیشن پوری شدت سے کام کرنا شروع کر دیتے ہیں اور اس وقت تک کام کرتے رہتے ہیں جب تک اس انسان کی سانسوں کی گنتی مکمل نہ ہو جائے۔

آپ کے بنانے والے نے آپ کے سینے میں تین سیکشن یا کمپارٹمنٹ بنائے ہیں۔ یہ تینوں خانے برابر برابر لیکن ایک دوسرے سے الگ اور سیل بند ہیں۔ ان میں سے دو خانے ہم دو پھیپھڑوں کے لیے مخصوص ہیں اور ان دو کے درمیان والے سیل بند کمپارٹمنٹ میں آپ کا دل دھڑکتا ہے۔ ہم دونوں پھیپھڑے اپنے اپنے خانوں میں الگ الگ لٹکے ہوئے ہیں۔ ہمارا حجم اتنا ہے کہ ان خانوں میں بہت معمولی سی خالی جگہ باقی رہتی ہے۔ میرا وزن ایک پونڈ سے ذرا زیادہ ہے۔

ہمارے اندر عضلات یا پٹھے (Muscles) نہیں ہوتے اس لیے ہمارا پھولنا اور پچکنا سینے کے پھیلنے اور سکڑنے سے مربوط ہے۔ سانس لینے کے عمل میں سینہ پھیلتا ہے تو ہم پھول جاتے ہیں۔ اس طرح سانس باہر نکالتے ہوئے سینہ سکڑتا ہے تو ہم پچک جاتے ہیں۔ خدانہ کرے کسی حادثے میں سینے کی دیوار میں سوراخ ہو جائے۔ اگر ایسا ہو تو میرے خانے میں موجود ویکیوم (Vacuum) ختم ہو جائے گا اور اس کے ساتھ ہی میں ناکارہ ہو کر لٹک جاؤں گا۔ تاوقتیکہ زخم بھر جائے اور ویکیوم دوبارہ قائم ہو جائے۔

آیئے اب میں آپ کو سانس لینے کے اس عظیم الشان کارخانے کا معائنہ کرواؤں۔

آپ کے سانس لینے کی چار انچ لمبی نالی نیچے جا کر دو شاخوں میں بٹ جاتی ہے۔ ان شاخوں کو برانکیل ٹیوب (Bronchial Tube) کہا جاتا ہے۔ ان میں سے ایک برانکیل ٹیوب میرے اندر آتی ہے اور دوسری میرے ساتھی یعنی آپ کے دوسرے پھیپھڑے سے جڑی ہوئی ہے۔ ہمارے اندر آنے کے بعد یہ نالیاں درخت کی شاخوں کی طرح بے شمار نالیوں میں بٹتی چلی جاتی ہیں۔ انہیں برانکیل درخت

کہا جاتا ہے لیکن یہ الٹے درخت کی مانند ہوتی ہیں یعنی تنا اوپر اور موٹی پتلی شاخیں نیچے۔

درخت کا موٹا تنا آپ سانس کی نالی کو سمجھیں۔ پھر اس سے دو موٹی شاخیں نکلتی ہیں اور ان شاخوں سے مزید لاتعداد شاخیں جڑی ہوئی ہیں۔ حتیٰ کہ آخری مرحلے میں یہ شاخیں پتلی ہو کر ایک انچ کے 100 ویں حصہ کے برابر رہ جاتی ہیں۔ گیسوں کے تبادلے کا اصل کام اسی مرحلے میں ہوتا ہے۔ گیسوں کے تبادلے کا مطلب ہے خون کے سرخ خلیوں سے کاربن ڈائی آکسائیڈ نکال کر ان کے اندر تازہ آکسیجن بھرنا۔

یہ تمام نالیاں ناک کی اندرونی سطح پر پائی جانے والی چپ چپی رطوبت اور مائکروسکوپک بالوں کی تہہ موجود ہوتی ہے ل۔ بڑی بنالیوں کو برانکائی (Bronchi) اور باریک نالیوں کو برانکیولز (Bronchioles) کہا جاتا ہے۔ ان کی چوڑائی ایک انچ کے 100 ویں حصہ کے برابر ہوتی ہے۔ یہ نالیاں ہوا کی گزر گاہیں ہیں۔

ہمارا اصل کام ہماری ایلویولائی (Alveoli) کے اندر سرانجام پاتا ہے۔ یہ دراصل چھوٹے سے انگور کی شکل ہوتی ہیں۔ انہیں آپ ہوا کی ننھی منی تھیلیاں کہہ سکتے ہیں۔ میری ان تمام تھیلیوں کو زمین پر پھیلا کر رکھیں تو یہ ٹینس کورٹ کے نصف حصے جتنی جگہ کو گھیر سکتی ہیں۔ ہر ایلویولائی کے اوپر خون کی باریک ترین نالیوں (Capillaries) کا جال پھیلا ہوا ہے۔ دل سے پمپ ہو کر میرے اندر آنے والا خون، خون کی ان باریک نالیوں کے ایک سرے سے اندر داخل ہوتا ہے۔ یہ نالیاں اس قدر باریک ہیں کہ خون کے سرخ خلیوں کو ان کے اندر سے گزرنے کے لیے لائن بنانا پڑتی ہے۔ خون کے سرخ خلیے کیو (Que) بنا کر یہاں سے گزرتے ہیں۔ اس سفر کو طے کرنے میں انہیں نصف سیکنڈ کا وقت لگتا ہے اور اس مختصر سے عرصے میں قدرت کا وہ حیران کن معجزہ رونما ہوتا ہے جسے آپ سانس لینا کہتے ہیں۔

خون کے سرخ خلیے جب ان باریک ترین نالیوں سے ایک ایک کر کے گزرتے ہیں تو ایک طرف تو ان میں موجود کاربن ڈائی آکسائیڈ خون کی ان نالیوں کی اندرونی سطح پر بچھی ہوئی جھلی میوکس ممبرین (Mucas Membrane) کے اندر جذب ہوتی رہتی ہے اور عین اسی وقت خالی ہو جانے والے خون کے سرخ خلیے ایلویولائی کے اندر تر و تازہ، صاف اور مرطوب ہوا کے ساتھ آنے والی آکسیجن کو اپنے اندر بھرتے جاتے اور آگے بڑھتے جاتے ہیں۔

اس وقت دل سے پمپ ہو کر آنے والے خون کے خلیے جس سرے سے خون کی باریک ترین نالیوں میں داخل ہوتے ہیں اس سرے پر یہ کاربن ڈائی آکسائیڈ کے سبب نیلے ہوتے ہیں اور جب یہ آکسیجن لے کر دوسرے سرے سے نکلتے ہیں تو ان کا رنگ چیری کی طرح سرخ ہوتا ہے۔

یہ تازہ خون یہاں سے دل میں واپس جاتا ہے اور دل اسے جسم کی طرف پمپ کر دیتا ہے۔

(جاری ہے)

کیفیاتِ مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبے کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبے سے انسان کو ہمہ جہت فوائد حاصل ہوسکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیشِ نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبے سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبے کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہلِ روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبے کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔

ان صفحات پر ہم مراقبے کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوتِ مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبے کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبے کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کرکے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کردیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہوسکتی ہیں۔

کیفیاتِ مراقبہ۔
روحانی ڈائجسٹ 1/7، D-1 ناظم آباد۔ کراچی 74600

ہماری معصومیت والد صاحب کی سخت گیر طبیعت کی نظر ہو گئی تھی۔ ہم سب بہن بھائی ان سے بہت ڈرتے تھے۔ جب ابو گھر میں ہوتے سب مختلف کمروں میں دبک جاتے اور کسی کو شور مچانے کی یا صحن میں نکلنے کی ہمت نہ پڑتی۔ اس ڈر اور خوف نے میرے ذہن میں ایسی جگہ پائی کہ میں کوشش کے باوجود اس سے نجات حاصل نہیں کر پا رہا تھا۔ پرائمری اسکول میں ہمیشہ اپنی کلاس میں اوّل آتا۔ باقی لڑکے تفریح کے وقت کھیل کود میں مشغول ہو جاتے لیکن میں اس خوف سے کلاس میں دبکا بیٹھا رہتا کہ کسی ٹیچر کی نظر نہ پڑ جائے یا شریر لڑکے میری پٹائی نہ کر دیں۔

ہائی اسکول میں پہنچا تو ہر وقت کی سوچ بچار اور خوف سے صحت خاصی کمزور ہو چکی تھی۔ جی ہی جی میں اپنی کمزوری پر کڑھتا رہتا، صحت مند اور ہنستے کھیلتے لڑکوں کو دیکھ کر جل جاتا اور سوچتا کاش! میں بھی انہی جیسا ہوتا۔ اس احساس محرومی نے رفتہ رفتہ مجھے احساس کمتری میں مبتلا کر دیا۔ گفتگو کرتے ہوئے الفاظ منہ میں اٹک جاتے اور میں ہکلانے لگتا۔

اسکول سے نکل کر کالج میں پہنچ گیا لیکن احساس کمتری کی بدولت ساری ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں کند ہو چکی تھیں۔ زندگی سے نفرت ہونے لگی اپنی اس ذہنی اذیت کو دور کرنے کے لیے غلط راستوں کا مسافر بن گیا۔ اپنے ہاتھوں سے اپنی صحت تباہ کرنے لگا۔ اپنے اس فعل سے سخت ندامت محسوس ہوتی تو توبہ کرتا مگر پھر اس فعل میں مبتلا ہو جاتا۔ راتوں کو جاگ کر رویا کرتا مگر زندگی میں بہتری کی کوئی صورت دکھائی نہیں دے رہی تھی۔

ایک روز موسم بہت خوشگوار تھا گھرے بادل چھائے ہوئے تھے اور بارش پیاسی زمین کو سیراب کر رہی تھی۔ پیریڈ فری تھا میں اپنی کلاس میں گم صم بیٹھا تھا جبکہ لڑکے پیریڈ فارغ ہونے کی وجہ سے باہر انجوائے کر رہے تھے۔ کالج کے ایک ٹیچر نے مجھے یوں سوچوں میں گم دیکھا تو کلاس میں آئے اور مجھ سے خیریت دریافت کی۔ میں نے اٹکتے اٹکتے کہا سب ٹھیک ہے۔ وہ میرے پاس بیٹھ کر باتیں کرنے لگے۔ ان کے کافی دیر دوستانہ گفتگو کرنے سے میری گھبراہٹ میں کچھ کمی آئی۔ وہ بولے دیکھو بیٹا! اگر کوئی مسئلہ ہے تو مجھ سے شیئر کرو۔ شاید میں تمہاری کچھ مدد کر سکوں۔ میں نانا کرتا رہا اور وہ بضد رہے کہ اپنا مسئلہ بیان کرو۔ ٹیچر کا دوستانہ رویہ دیکھ کر مجھ میں ہمت پیدا ہوئی اور اٹکتے اٹکتے اپنا مسئلہ پورا تو نہیں لیکن کسی حد تک بیان کر دیا۔ وہ بولے تم ہمارے کالج کے طالب علم ہو۔ میں نہیں چاہتا کہ تم مایوسی کی وجہ سے کالج چھوڑ دو یا ذہنی اذیت میں مبتلا رہو۔ کل میں اپنے کچھ دوستوں سے تمہارے بارے میں مشورہ کروں گا۔ اللہ نے چاہا تو کوئی بہتر صورت نکل آئے گی۔

دوسرے روز وہ چھٹی کے وقت میرے پاس آئے اور کہنے لگے تم اپنے کسی بڑے کو میرے پاس لا سکتے ہو۔ میں نے کہا ابو تو کسی صورت میرے ساتھ یہاں نہیں آئیں گے۔ پھر کچھ سوچتے ہوئے، میں کوشش کروں گا کہ اپنے ماموں کو آپ کے پاس لے آؤں۔

دو تین روز بعد ماموں بڑے اصرار کے بعد

میرے ساتھ ٹیچر سے ملنے کالج آگئے۔ ٹیچر نے میری ذہنی کیفیت سے انہیں آگاہ کیا اور اپنے ایک دوست سے ملنے کا مشورہ دیا۔ دوسرے روز ہم ٹیچر کے دوست کے پاس پہنچ گئے۔ انہوں نے بھی میری تمام روداد بغور سنیں مگر وہ بولے شاید اب بھی کچھ باتیں ایسی ہیں جو مجھے لگ رہا ہے کہ تم بتانا نہیں چاہتے ہو۔ انہوں نے ماموں کو دوسرے کمرے میں بٹھایا اور انتہائی شفقت سے بولے بیٹا اپنے بارے میں تمام باتیں کھل کر بتاؤ تاکہ میں آپ کو کوئی مفید مشورہ دے سکوں۔ میں نے جھجکتے ہوئے تمام مسائل سے انہیں آگاہ کیا۔

وہ بولے بیٹا آپ نے اپنے بارے میں جو باتیں بتائی ہیں وہ زیادہ تر نوجوانوں کے مسائل ہیں اور اگر آپ تھوڑی سی توجہ دیں تو جلد اپنے ان مسائل پر باآسانی قابو پالیں گے۔ میں مختلف ورزشوں اور مشقوں کے ذریعے انسانی صحت کی بہتری پر کام کرتا ہوں۔ آپ کا سب سے بڑا مسئلہ منتشر خیالی اور یکسوئی کی کمی ہے۔ بہت سے مسائل کا پیش خیمہ ثابت ہو رہا ہے۔ سب سے پہلے آپ ذہنی یکسوئی حاصل کریں۔ میں نے کہا وہ کیسے....؟ وہ بولے میرے نزدیک اس کا آسان حل مراقبہ ہے۔

مراقبہ.... مراقبہ کیا ہے....؟ اور اس سے میرے مسائل کس طرح حل ہو سکتے ہیں؟۔

انہوں نے مسکراتے ہوئے میری طرف دیکھا اور گویا ہوئے۔ دیکھو بیٹا! تمام رویوں کا تعلق ذہن سے ہے۔ جب ذہن منتشر ہوتا ہے تو ذہنی سکون ختم ہو جاتا ہے۔ جس کی وجہ سے کئی جسمانی ذہنی و نفسیاتی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ ان تمام بیماریوں سے محفوظ رہنے کے لیے منتشر ذہن کو یکسو کیا جانا لازمی ہے۔ ذہن یکسو ہو گا تو جسمانی صحت بہتر ہو گی اور اعتماد پیدا ہو گا۔ اعتماد ہی بہتر زندگی گزارنے کے لیے لازم ہے۔ مجھے اب بھی مراقبہ کے فوائد پر جو انہوں نے بیان کیے تھے یقین نہیں آرہا تھا۔ مگر چونکہ میں ایسی دلدل میں پھنسا ہوا تھا جہاں سے نکلنے کی کوئی صورت دکھائی نہیں دے رہی تھی۔ لہٰذا میں نے مراقبہ کو آزمانے کا فیصلہ کیا۔ مراقبہ کے متعلق بنیادی باتیں اچھی طرح ذہن نشین کیں اور دوسرے روز سے مراقبہ کا آغاز کر دیا۔

مراقبہ میں کئی روز تک بے سکونی رہی اور یہ بے سکونی بد دلی میں تبدیل ہو گئی۔ میں نے پھر ان صاحب سے رابطہ کیا انہوں نے مراقبہ کی تفصیل سے کچھ مزید آگاہ کیا اور مراقبہ جاری رکھنے کو کہا۔ میں نے مردہ دلی سے دوبارہ مراقبہ کا آغاز کر دیا۔ اس مرتبہ بھی کئی روز تک کوئی کیفیت نہ ہوئی.... ایک روز نماز عشاء کے بعد میں نے مراقبہ شروع ہی کیا تھا کہ خود کو ایک پارک میں پایا چاروں طرف پھول ہی پھول موجود ہیں مگر جلد ہی یہ منظر نظروں سے اوجھل ہو گیا۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا بہت بڑی چراگاہ میں جانور گھوم رہے ہیں اور گھاس پھوس اور پودوں سے پیٹ بھر رہے ہیں چراگاہ کے درمیان میں بہت بڑا تالاب ہے۔ یہاں سے پانی پی رہے ہیں۔ مگر کہیں کوئی انسان دکھائی نہ دیا۔

ایک روز مراقبہ میں خود کو ندی کنارے پایا۔

ندی کا بہاؤ کافی تیز تھا۔ اس کے دونوں کناروں پر بڑے بڑے درختوں پر پرندے شور کر رہے تھے۔ یہاں بڑے بڑے لال چونچ کے خوبصورت طوطے بہت بڑی تعداد میں موجود تھے۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ بہت بڑا پارک ہے جہاں حد نگاہ تک سبزے کی چادر بچھی ہوئی ہے۔ سورج بادلوں کے پیچھے چھپ گیا۔ دور سے کچھ پرندوں کو اپنی جانب آتے دیکھا۔ نزدیک آئے تو یہ انتہائی خوبصورت تتلیاں تھیں جو لاکھوں کی تعداد میں اڑ رہی تھیں۔ میں ان تتلیوں کے پیچھے بھاگتا رہا۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ سخت حبس ہے دھوپ اتنی تیز ہے کہ دو گھڑی اس میں کھڑا ہونا محال ہے۔ لوگ گرمی سے بے حال ہوئے جا رہے ہیں۔ سب کی نظریں آسمان کی جانب ہیں۔ اس تیز دھوپ میں بادل کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے فضا میں دکھائی دینے لگے۔ کچھ دیر بعد تیز ہوا چلنے لگی اور گہرے بادلوں نے آسمان کو ڈھک لیا۔ پھر گرج چمک کے ساتھ تیز بارش ہونے لگی۔ موسم خوشگوار ہو گیا۔

آج صبح سے ہی طبیعت بشاش بشاش تھی دن بہت اچھا گزرا رات مقررہ وقت پر مراقبہ شروع کیا اور کچھ وقت ہی گزرا تھا کہ ہلکی ہلکی خوشبو کمرے میں پھیلنے لگی کچھ ہی دیر میں کمرہ خوشبو سے مہک اٹھا۔

چند ہفتوں تک مراقبہ کرنے کے بعد مجھے ذہنی یکسوئی ملی ہے۔ اعتماد میں اضافہ ہوا۔ پہلے میں ہفتے میں دو تین بار اپنے ہاتھوں سے اپنی صحت برباد کر رہا تھا اب تقریباً یہ عادت ختم ہو گئی ہے۔ صحت کافی بہتر ہوئی ہے۔ آنکھوں کے گرد حلقے پڑ گئے تھے وہ حلقے دور ہو گئے ہیں۔ بیزاری اور مایوسی دور ہوئی ہے۔ یاد الٰہی سے خیالات میں پاکیزگی آئی ہے۔ حافظہ بہتر ہونے سے پڑھائی میں بھی بہتری آئی ہے۔

❀

قرآن پاک رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستورِ حیات اور ضابطہ زندگی ہے۔ قرآنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

تَبَّ

عربی زبان میں لفظ اَلتَّبُّ اور اَلتَّبَابُ کے معنی مسلسل خسارہ میں رہنے کے ہیں۔
لغات میں اس کے معنی ہلاک و برباد ہونے، To Perish, Destroy کے ہیں۔
عربی میں کسی کو حقارت اور ناپسندیدگی سے برا کہتے ہوئے کہا جاتا ہے، تَبًّا لَهُ یعنی وہ برباد ہو May he perish، اس پر برائی آئے Evil be to him، مصیبت نازل ہو woe to him، تف افسوس ہے اُس پر Fie on him وغیرہ.....

قرآن میں یہ لفظ تَبَّ، تَبَّتْ، تَبَابٍ اور تَتْبِيبٍ کی صورت میں صرف چار مرتبہ آیا:

تَبَّتْ يَدَا أَبِي لَهَبٍ وَتَبَّ

ترجمہ: "ابولہب کے دونوں ہاتھ ٹوٹ گئے (تَبَّتْ) اور وہ (خود) ہلاک (تَبَّ) ہو گیا۔" [سورۂ لہب (111) آیت:1]

ابولہب، عبد العزیٰ بن عبد المطلب حضور نبی کریم ﷺ کا حقیقی چچا تھا، لیکن اپنے کفر و شقاوت کی وجہ سے آپ ﷺ کا شدید ترین دشمن تھا۔ جب آپ ﷺ کسی مجمع میں پیغامِ حق سناتے یہ بدبخت پتھر پھینکتا۔ اس کی شقاوت اور حق سے عداوت انتہاء کو پہنچ چکی تھی۔

صحیح بخاری میں ہے کہ ایک مرتبہ حضور ﷺ نے کوہ صفا پر چڑھ کر سب کو پکارا۔ آپ ﷺ کی آواز پر تمام لوگ جمع ہو گئے۔ آپ ﷺ نے نہایت موثر پیرایہ میں اسلام کی دعوت دی۔ ابو لہب بھی موجود تھا (بعض روایات میں ہے کہ ہاتھ جھٹک کر) کہنے لگا۔

"تبالک سائر الیوم الھذا جمعتنا"

اسی پر یہ سورۃ نازل ہوئی۔ یہ سورۃ مکہ میں نازل ہوئی جس میں اللہ نے ابو لہب کی ہلاکت اور بربادی کی خبر دے دی۔

جنگ بدر کے چند روز بعد ابو لہب ایک بیماری میں مبتلا ہو گیا، اس بیماری میں طاعون کی طرح گلٹی سی نکلتی ہے، مرض لگ جانے کے خوف سے سب گھر والوں نے اسے الگ ڈال دیا، اسی حالت میں اس کی موت واقع ہو گئی۔

مندرجہ ذیل آیت میں بھی حق کی عداوت پر کمربستہ لوگوں کو انجام بتا کر متنبہ کیا گیا ہے کہ وہ آخر کار ذلیل اور تباہ و برباد رہیں گے۔

کم و بیش یہی انتباہ فرعون کے لیے بھی اللہ تعالیٰ نے قرآن میں فرمائی ہے۔

ترجمہ: " اور ہم نے ان لوگوں پر ظلم نہیں کیا بلکہ انہوں نے خود اپنے اوپر ظلم کیا۔ غرض جب تمہارے پروردگار کا حکم آ پہنچا تو جن معبودوں کو وہ خدا کے سوا پکارا کرتے تھے وہ انکے کچھ بھی کام نہ آئے اور تباہ کرنے (تَتْبِیبٍ) کے سوا ان کے حق میں اور کچھ نہ کر سکے۔" [سورۂ ہود (11) آیت: 100 تا 101]

ترجمہ: " اور فرعون نے کہا کہ ہامان میرے لئے ایک محل بنوا تا کہ میں اس پر چڑھ کر راستوں پر پہنچ جاؤں۔ (یعنی) آسمانوں کے راستوں پر پھر موسیٰ کے خدا کو دیکھ لوں اور میں تو اسے جھوٹا سمجھتا ہوں اور اسی طرح فرعون کو اسکے اعمالِ بد اچھے معلوم ہوتے تھے اور وہ راستے سے روک دیا گیا تھا، اور فرعون کی (ہر) تدبیر تباہی (تَبَابٍ) میں ہی رہی ۔" [سورۂ مومن (40) آیت: 36 تا 37]

❄

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ ونور ساشیخ خواجہ شمس الدین عظیمی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔ برائے مہربانی جوابی لفافہ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال وجواب-1-D,1/7، ناظم آباد۔ کراچی74600

سوال: مراقبہ کیا ہے؟
مراقبہ کا کرنا کیوں ضروری ہے مراقبہ کرنے سے انسان میں کیا تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں؟
نیز مراقبہ میں واردات وکیفیات کا نزول کس طرح ہوتا ہے؟

(سلیم وحید۔ کراچی)

جواب: مراقبہ ایک ایسی حالت کا نام ہے جس میں انسانی شعور آہستہ آہستہ لاشعوری واردات وکیفیات سے مغلوب ہو جاتا ہے اور لاشعور (روح کا شعور) متحرک ہو جاتا ہے۔ مختلف سلاسل میں مختلف مشقوں کے ذریعہ اس حالت کو بیدار کیا جاتا ہے۔ مقصد سب سلسلوں کا ایک ہی ہے وہ یہ کہ ارادہ کے ساتھ نیت بھی کام کرے اس لئے کہ بغیر نیت کے ارادہ میں حرکت پیدا نہیں ہوتی۔

مراقبہ ایک ایسی کیفیت ہے جس میں زمان ومکان کی حد بندیاں نہیں ہیں۔ زمان ومکان کی حد بندیاں انسانی ارادے اور نیت میں خلل پیدا کرتی ہیں۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ ہماری زندگی میں حد بندیاں کن حالات میں زیادہ اور شدید ہوتی ہیں اور وہ کونسی صورت ہے جس میں ہم ان حد بندیوں سے آزاد ہوتے ہیں۔

انسانی زندگی دو حصوں پر منقسم ہے۔ ایک حصہ بیداری ہے اور دوسرا حصہ خواب۔ بیداری میں انسان زمان ومکاں کا پابند ہے لیکن خواب میں انسان ان سے آزاد ہو جاتا ہے۔ بالالفاظ دیگر جاگتے انسان کی نسبت سوتے

انسان میں صلاحیتیں زیادہ بیدار ہوتی ہیں۔ مراقبہ کے ذریعہ خواب میں زمان و مکان سے آزاد کام کرنے والی صلاحیتیں بیداری میں منتقل ہو جاتی ہیں۔ سب سے پہلے مراقبہ میں اس بات کی کوشش کی جاتی ہے کہ انسان کے اوپر بیدار رہنے کی حالت میں ایسی کیفیت طاری ہو جائے جو خواب سے قریب ترین ہے۔ اس کا طریقہ یہ اختیار کیا گیا کہ انسان اپنی نیت اور ارادے سے بیداری میں اپنے اوپر خواب کی زندگی طاری کر لے مثلاً یہ کہ

اندھیرا ہو۔ آنکھیں بند ہوں۔ جسم ڈھیلا ہو۔ شعور بیداری کی جکڑ بندیوں سے آزاد ہو اور لاشعوری کیفیات کو قبول کرتا ہو۔ ذہن کسی ایک نقطہ پر مرکوز کر لیا جائے جو بظاہر سامنے نہیں ہے یہ مشق آہستہ آہستہ انسان کو اس مقام پر لے آتی ہے جہاں وہ خواب کی واردات کو بیداری کے حواس میں محسوس کرتا ہے اور اس کا آخری درجہ یہ ہوتا ہے کہ لاشعوری تحریکات کو انسان اس طرح قبول کرنے لگتا ہے جس طرح وہ شعور کی تحریکات کو قبول کرتا ہے۔

اس ضمن میں یہ بتانا ضروری ہے کہ انسان کے اندر دو دماغ کام کرتے ہیں۔ ایک دماغ وہ ہے جو آدم کے اندر اسفل سافلین میں پھینکے جانے سے پہلے کام کرتا تھا اور دوسرا دماغ وہ ہے جو اسفل میں بنا اور اسفل میں کام کرتا ہے لیکن وہ دماغ جو جنت میں کام کرتا تھا وہ ختم نہیں ہوا۔ ہوتا یہ ہے کہ اسفل کا دماغ غالب رہتا ہے اور جنت کا دماغ مغلوب۔ لیکن اس کی حرکات و سکنات ہر لمحہ اور ہر آن برقرار رہتی ہیں اور یہ حرکات و سکنات خواب میں سفر کرتی رہتی ہیں۔ لیکن مراقبہ کے ذریعے خواب کے حواس جب بیداری میں منتقل ہو جاتے ہیں تو صورت حال الٹ جاتی ہے یعنی اسفل کا دماغ مغلوب ہو جاتا ہے اور جنت کا دماغ غالب آ جاتا ہے۔ اگر اسفل کا دماغ معطل ہو جائے تو انسان کے اوپر جذب طاری ہو سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس راستہ میں سفر کرنے والے سالک کو استاد کی ضرورت پیش آتی ہے ایسا استاد جو اس راہ میں سفر کر کے منزل رسیدہ ہو اور وہ اس بات سے کماحقہ واقف ہو کہ سالک کی ذہنی استعداد کیا ہے۔ اور وہ جنت کے دماغ کی تحریکات کو کس حد تک قبول کر سکتا ہے۔ اسی مناسبت سے وہ استاد ایسے اسباق تجویز کرتا ہے جو سالک کی ذہنی استعداد کے مطابق ہوں اور اس کی سکت کو بتدریج بڑھاتے رہیں۔ تصوف کی زبان میں اس استاد کا نام شیخ ہے۔

مراقبہ کا سب سے آسان طریقہ تصور شیخ ہے۔ آنکھیں بند کر کے ذہن کی تمام صلاحیتوں کو اس بات میں استعمال کیا جائے کہ شیخ ہمارے سامنے ہے۔ اس سے پہلا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ مرید چونکہ شیخ سے واقف ہے اور اس کے ذہن میں شیخ کی شکل و صورت اور سیرت کا ایک عکس بھی موجود ہے اس لئے تصور کرنے میں آسانی ہوتی ہے۔ جب ہم تصور شیخ کرتے ہیں تو خیالات کے ذریعے شیخ کی پاکیزگی ہمارے ذہن میں منتقل ہوتی ہے اور رفتہ رفتہ اس پاکیزگی کا اتنا غلبہ ہو جاتا ہے کہ تاریکی اور کثافت چھٹ جاتی ہے۔ جب تک دماغ کی سطح پر تاریکی اور کثافت باقی رہے گی۔ کوئی سالک روحانی سفر میں قدم نہیں بڑھا سکتا۔

مراقبہ کی تعریف ہو چکی اب دیکھیں کہ مراقبہ میں واردات و کیفیات کا نزول کس طرح ہوتا ہے۔ یہ دو طرح سے ہوتا ہے۔

پہلی صورت یہ ہے کہ آدمی آنکھیں بند کئے بیٹھا ہے اس کے اوپر آدھی نیند طاری ہو گئی جس کو ہم نیم غنودگی کہہ سکتے ہیں اور اس حالت میں وہ غیب کی بہت سی چیزوں کا مشاہدہ کرتا ہے۔

دوسری حالت میں وہ آنکھیں بند کئے بیٹھا ہے لیکن اس کے اوپر نیند طاری نہیں ہوتی۔ آنکھیں بند ہیں اور وہ غیب کی چیزوں کا مشاہدہ کر رہا ہے۔

اس کیفیت کا نام اصطلاحی ورود ہے۔ جب کوئی شخص اس کیفیت سے پوری طرح آشنا ہو جاتا ہے تو پھر ورود کی حالت میں اس کی آنکھیں کھلنے لگتی ہیں اور کیفیت یہ ہوتی ہے کہ وہ ہر چیز بند آنکھوں سے دیکھ رہا ہے۔ آنکھوں پر ایک دباؤ پڑا اور آنکھیں کھل گئیں۔ رفتہ رفتہ یہ حالت اس درجہ غالب آجاتی ہے کہ اس کو آنکھیں بند کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی اور وہ اپنے ارادہ کے ساتھ جہاں دیکھنا چاہتا ہے دیکھ لیتا ہے۔ اس کیفیت کا اصطلاحی نام کشف یا مکاشفہ ہے۔ لیکن اس حالت میں انسانی شعور کافی حد تک معطل اور دبا ہوا رہتا ہے۔ یعنی جب اس کے اوپر یہ حالت وارد ہوتی ہے تو ماحول سے اس کا تعلق منقطع ہو جاتا ہے اور جب اس کیفیت سے باہر آتا ہے تعلق بحال ہو جاتا ہے۔

مکاشفہ کی صلاحیت پوری طرح بیدار ہو جانے کے بعد ذہن ایک نئی کروٹ لیتا ہے اور انسان کھلی آنکھوں سے دور دراز اور پس پردہ چیزوں کو دیکھنے پر قادر ہو جاتا ہے پس پردہ چیزیں بھی دیکھتا ہے اور شعوری حواس میں بھی رہتا ہے۔

مطلب یہ کہ شعوری حواس میں وہ باتیں کر رہا ہے، کھا رہا ہے۔ چل رہا ہے اور مشاہدہ بھی کر رہا ہے۔ تصوف میں اس کا نام مشاہدہ ہے، یہ مشاہدہ ہی ہے جو انسان کو درجہ بدرجہ وہاں لے جاتا ہے جہاں وہ عرفان صفات سے متصف ہو جاتا ہے۔

مشاہدہ میں اس بات کی مشق ہو جاتی ہے کہ انسان لاشعوری واردات و کیفیات میں جو دیکھتا ہے شعور اس کو نہ صرف محسوس کرتا ہے بلکہ اس کو ایک حقیقت جان کر اہمیت بھی دیتا ہے۔ نتیجہ میں لاشعوری اور شعوری کیفیات میں ایک توازن قائم ہو جاتا ہے۔

جب یہ کیفیت قائم ہو جاتی ہے تو کوئی سالک غیب اور ظاہر میں بیک وقت دیکھتا ہے، محسوس کرتا ہے اور عمل کرتا ہے۔ وہ اللہ تعالیٰ کی صفات کا مشاہدہ بھی کرتا ہے اور دنیاوی کاموں میں بھی مصروف رہتا ہے۔ یعنی اس کے اوپر ایک ایسی حالت وارد ہو جاتی ہے جس کو ہم لاشعوری اور شعوری کیفیات کا ایک جگہ جمع ہونا اور بیک وقت عمل کرنا کہہ سکتے ہیں۔ وہ خود کو زمین پر بھی موجود دیکھتا ہے اور آسمانوں کی سیر میں بھی مصروف پاتا ہے۔

آیئے! دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ اپنے کرم اور اپنے محبوب ﷺ کے صدقے میں ہمیں توفیق عطا فرمائیں کہ ہم من عرف نفسہ فقد عرف ربہ یعنی جس نے خود کو پہچان لیا بیشک اس نے اپنے رب کو پہچان لیا کی نوید کے مطابق خود کو پہچانیں اور ذات باری تعالیٰ کا عرفان پالیں۔ آمین یارب العالمین۔

توحید و رسالت

پوری نوع انسانی میں ایک باہمی ربط اور تعلق ہے اور یہ ربط اور تعلق انسان کو یقین فراہم کرتا ہے کہ انسان مخلوق ہے، مخلوق سے مراد یہ ہے کہ اس کا کوئی سرپرست ہے جس نے اسے پیدا کیا اور زندگی گزارنے کے لئے وسائل مہیا کئے۔

علمائے دین اور دنیا کے مفکرین کو چاہیے کہ وہ مل کر خالق اور مخلوق کے تعلق کو صحیح طرزوں میں سمجھنے کی کوشش کریں اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ قلبی تعلق استوار کرنے کے لئے جدوجہد کریں، یہی وہ یقینی عمل ہے جس سے نوع انسانی کو ایک مرکز پر جمع کیا جاسکتا ہے۔

اس وقت نوع انسانی مستقبل کے خوفناک تصادم کی زد میں ہے۔ دنیا اپنی بقا کی تلاش میں لرز رہی ہے۔ آندھیاں چل رہی ہیں، سمندری طوفان آرہے ہیں، زمین پر موت رقص کررہی ہے۔

انسانیت کی بقا کے ذرائع توحید باری تعالیٰ کے سوا کسی اور نظام میں نہیں مل سکتے۔

ترجمہ: اے لوگو! اپنے پروردگار کی عبادت کرو جس نے تمہیں اور تم سے پہلے لوگوں کو پیدا کیا تاکہ تم پرہیزگار بن جاؤ۔ جس نے تمہارے لئے زمین کو بچھونا اور آسمان کو چھت بنایا اور آسمان سے پانی برسا کر تمہارے کھانے کے لئے پھلوں کو نکالا، پس تم اللہ کے ساتھ شریک نہ بناؤ اور تم جانتے تو ہو۔ (سورۃ البقرہ۔22-21)

خاتم النبیین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کیا
''یارسول اللہ ﷺ! کونسا گناہ اللہ کے نزدیک سب سے بڑا ہے؟''.....

آپ ﷺ نے فرمایا ''یہ کہ تم اللہ کے ساتھ کسی کو شریک کرو حالانکہ تمہیں پیدا کرنے والا اللہ ہے''۔
(صحیح بخاری، کتاب الایمان، جلد اول صفحہ نمبر 180)

اللہ تعالیٰ کو یکتا اور وحدہٗ لاشریک ماننا، اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی رسالت اور ختم نبوت کو زبان اور دل سے قبول کرنا ایک مسلمان کے لئے لازم ہے۔ عقیدۂ توحید و رسالت اور ختم نبوت میں گہرا تعلق ہے اور ان عقائد میں سے کسی ایک کو دوسرے سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔

ازطرف: ایک بندۂ خدا

سائنسی ترقی کے افادی پہلوؤں پر نظر ڈالیں تو ہمارے سامنے یہ بات آتی ہے کہ نوع انسانی کی فلاح و بہبود کے پردے میں اس ترقی کا ماحصل دنیاوی لالچ ہے۔ جن لوگوں نے یہ ایجادات کیں ان کے پیش نظر مالی اور دنیاوی منفعت ہی رہی۔

ہم طرز فکر کے بارے میں بہت واضح طور پر یہ بیان کر چکے ہیں کہ دنیا میں جو کچھ موجود ہے اس کا تعلق براہ راست طرز فکر سے ہے۔ ایک طرز فکر وہ ہے جس کا تعلق براہ راست اللہ تعالیٰ سے ہے اور ایک طرز فکر وہ ہے جس طرز فکر کا رابطہ اللہ تعالیٰ سے قائم نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ کی طرز فکر کا مشاہدہ ہر آن اور ہر گھڑی ہوتا ہے۔ اللہ تعالیٰ نے خود بھی قرآن پاک میں ارشاد فرمایا ہے۔ ''ہماری نشانیوں پر غور کرو، تفکر کرو اور عاقل، بالغ، باشعور، سمجھ دار اور فہیم لوگ وہ ہیں جو ہماری نشانیوں پر غور کرتے ہیں۔''

اللہ تعالیٰ کی نشانیوں میں ظاہر حواس سے دیکھی جانے والی نشانیاں جن سے ہم ہر وقت مستفیض ہوتے رہتے ہیں وہ ہوا، پانی، دھوپ اور رنگ ہیں۔ زمین کے نشوونما اور نئی نئی چیزیں تخلیق کرنے کی صلاحیت ہے، اللہ تعالیٰ نے زمین کی کوکھ سے ایسی ایسی چیزیں پیدا کیں جن چیزوں پر نہ صرف یہ کہ نوع انسانی بلکہ زمین کے اوپر جتنی بھی مخلوق موجود ہے اس کی زندگی کا دارومدار ہے۔ ہوا ایک ایسی نشانی ہے کہ جس سے زمین پر رہنے والا ایک متنفس بھی محروم نہیں ہے۔ پانی ایک ایسی نشانی ہے جو زندگی کو فیڈ Feed نہ کرے تو زندگی ختم ہی ہو جائے گی۔ نہ صرف یہ کہ انسانی زندگی ختم ہو جائے گی۔ پورا سیارہ زندگی سے محروم ہو جائے گا۔ یہی حال دھوپ کا ہے۔ یہی حال چاندنی کا ہے۔ یہی حال درختوں کے سرسبز و شاداب ہونے کا ہے اور یہی حال رنگ برنگے پھولوں کا ہے۔

یہ ساری چیزیں براہ راست اللہ تعالیٰ کی تخلیق کردہ ہیں۔ ان تخلیقات پر جب تفکر کیا جاتا ہے تو بجز اس کے کوئی بات سامنے نہیں آتی کہ ان تمام تخلیقات سے اللہ تعالیٰ کا منشاء اور مقصد یہ ہے کہ نوع انسانی کو اور اللہ کی دوسری مخلوقات کو فائدہ پہنچے، یہ ایسا فائدہ ہے کہ جس

اللہ تعالیٰ کی طرزِ فکر کا مشاہدہ ہر آن اور ہر گھڑی ہوتا ہے۔

جو قومیں دنیا میں سب سے آگے ہیں وہاں ایک ہی کشمکش ملتی ہے کہ ہم کس طرح دوسروں کو نیست و نابود کر کے غالب آجائیں۔

سکون ایک ایسی کیفیت کا نام ہے جو یقینی ہے اور جس کے اوپر کبھی موت واقع نہیں ہو سکتی۔

کے پیچھے خالق کی کوئی غرض، کوئی صلہ، کوئی مقصد، کوئی لین دین اور کوئی کاروبار نہیں ہے۔ جو لوگ اللہ کی ذات وصفات کا انکار کرتے ہیں اور برملا کفر کی زندگی بسر کر رہے ہیں، اللہ ان کو بھی زندگی دے رہا ہے، پانی سے وہ بھی سیراب ہو رہے ہیں۔ دھوپ میں جو حیاتین اور توانائی موجود ہے ان سے بھی انہیں فائدہ پہنچ رہا ہے۔ نوع انسانی سے ہٹ کر بے شمار دوسری مخلوقات بھی اللہ تعالیٰ کے اس مفت انعام سے مالا مال ہیں۔ اس مختصر سی تمہید سے یہ بات پوری طرح واضح ہو جاتی ہے کہ اللہ تعالیٰ کی طرز فکر یہ ہے کہ وہ جب زندگی کے وسائل عطا فرماتے ہیں تو مخلوق کو بلا تخصیص اس سے فائدہ پہنچتا ہے اور اللہ تعالیٰ کو مخلوق کی طرف سے کسی صلہ یا ستائش کی غرض نہیں ہوتی۔ بس یہ ان کی شان کریمی ہے کہ انہوں نے مخلوق کو پیدا کیا اور اس مخلوق کو زندہ رکھنے کے لئے اتنے وسائل فراہم کر دیئے کہ فی الواقع مخلوق اس کا شمار بھی نہیں کر سکتی۔

اس کے برعکس جب ہم انسانوں کی ریسرچ کے نتیجے میں سائنسی ترقیات پر نظر ڈالتے ہیں تو ہر جگہ ذاتی منفعت اور دنیاوی لالچ ملتا ہے۔ یہ وہ طرز فکر ہے جو اللہ تعالیٰ کی طرز فکر کے متضاد ہے۔ ظاہر ہے جو چیز اللہ تعالیٰ کی طرز فکر کے مطابق نہیں ہے وہ اللہ تعالیٰ کے لئے پسندیدہ نہیں ہے۔ جتنا قرب اللہ تعالیٰ سے بندے کو ہوتا ہے اسی مناسبت سے بندے میں اللہ تعالیٰ کی طرز فکر منتقل ہوتی رہتی ہے اور اس سے ایسے اعمال سرزد ہوتے رہتے ہیں جن سے مخلوق کو فائدہ پہنچتا ہے لیکن اس بندے کا اپنا ذاتی فائدہ کچھ نہیں ہوتا۔

تمام اولیاء کرام کی زندگی اس بات کی شاہد ہے کہ انہوں نے نوع انسانی کی جو بھی ہدایت عطا فرمائی انسانوں کی بھی خدمت کی اس خدمت کے پیچھے ان کا اپنا کوئی ذاتی فائدہ نہیں تھا۔

اب تک کے حالات شاہد ہیں کہ جن لوگوں نے سائنسی ترقی حاصل کی ہے اور جو قومیں دنیا میں سب سے آگے ہیں وہاں ایک ہی کشمکش ملتی ہے کہ ہم کس طرح دوسروں کو نیست و نابود کر کے غالب آ جائیں۔ یہ اس وقت ہے جب کوئی ترقی براہ راست ترقی نہیں ہے۔ جو بھی ترقی اب تک ہوئی ہے یا آئندہ ہوگی یا ہو چکی ہے اس کے مصالحہ پر غور کیا جائے تو اس مصالحہ کی تخلیق کوئی نئی نہیں ہے۔ بجلی اللہ تعالیٰ کی ایک تخلیق ہے بجلی کو دریافت کرنے کا سہرا بے شک آدمی کے سر پر بندھا ہوا ہے لیکن یہ کہ بجلی انسان نے پیدا کر دی ہے، یہ بات صحیح نہیں ہے۔ بجلی اللہ تعالیٰ کا ایک انعام ہے۔ سوال یہ ہے کہ اگر اللہ تعالیٰ زمین کے سوتے خشک کر دیں یا پہاڑوں سے آبشاریں گرنا بند ہو جائیں، بادل برسنا چھوڑ دیں، سارے سمندر خشکی بن جائیں اس وقت بجلی کہاں سے پیدا ہوگی۔

انبیاء کرام کی تعلیمات پر روحانی نقطہ نظر سے اور قلبی مشاہدے کے ساتھ غور کیا جائے تو یہ پتہ چلتا ہے کہ انبیاء کی ساری تعلیمات کا نچوڑ یہ ہے کہ بندے کی زندگی کو اللہ تعالیٰ کی طرف موڑ دیا جائے یعنی اگر بندہ انفرادی طور پر زندہ رہتا ہے تو اس لئے زندہ رہے کہ اللہ تعالیٰ چاہتے ہیں کہ وہ زندہ رہے.... اگر اللہ تعالیٰ نے اس کے اندر صلاحیتوں کا ذخیرہ جمع کر دیا ہے تو جب اللہ تعالیٰ اسے توفیق دیں اور وہ ان صلاحیتوں کا استعمال کرے تو اس کے ذہن میں یہ بات رہے کہ میری صلاحیتوں کا اظہار اس لئے ہو رہا ہے کہ اس سے اللہ تعالیٰ کی مخلوق کو فائدہ پہنچے۔

استغناء کا مطلب یہ لینا کہ آدمی اپنی خواہشات کو ختم کر دے، ہرگز صحیح نہیں ہے۔ یہ سراسر کوتاہ عقلی

کی دلیل ہے اس لئے کہ زندگی بجائے خود خواہشات کا نام ہے۔ زندگی سے خواہشات کو نکال دیا جائے تو زندگی تحلیل ہو جائے گی کچھ بھی باقی نہیں رہے گا۔ کیا پانی پینا، بھوک لگنا، سونے اور جاگنے کا تقاضہ، بچوں کی خواہش پیدا ہونا، بچوں کی تربیت کرنا، اللہ تعالیٰ کے سامنے جھکنے کا تقاضا پیدا ہونا خواہشات نہیں ہیں۔

یہ سب خواہشات ہیں؟

مراد یہ ہے کہ تمام خواہشات پوری کی جائیں لیکن خواہشات کو پورا کرنے میں انسان کا ذہن یہ ہو کہ اللہ تعالیٰ کی مرضی اور احکامات کے تحت ہم یہ سب کر رہے ہیں۔

استغناء سے مراد یہ بھی نہیں ہے کہ آدمی ساری زندگی روزے رکھتا رہے۔ استغناء سے مراد یہ بھی نہیں ہے کہ اللہ تعالیٰ وسائل عطا فرمائیں اور آدمی سوکھی روٹی کھاتا رہے۔ استغناء سے مراد یہ ہے کہ آدمی جو کچھ کرے اللہ کے لئے کرے۔ اللہ تعالیٰ اطلس و کمخواب کے کپڑے پہناتا ہے تو وہ کپڑے اس لئے پہنے کہ اللہ تعالیٰ نے پہنائے ہیں، اللہ تعالیٰ اگر ٹاٹ کے کپڑے پہنائے تو آدمی اس سے بھی اتنا ہی خوش رہے جتنا وہ اطلس و کمخواب کے کپڑے پہن کر خوش ہوتا۔ آدمی کو اللہ تعالیٰ مرغی کھلائے تو وہ مرغی کھائے۔ لیکن اگر حالات کے تقاضے کے تحت آدمی کو چٹنی سے روٹی ملے یا ایک ہی وقت روٹی ملے تو اس میں بھی اتنا ہی خوش رہے جتنا وہ مرغی کھا کر خوش ہوا تھا۔

یہ صورت حال اس وقت پیدا ہوتی ہے جب آدمی کے ذہن میں یہ بات راسخ ہو جائے کہ ہماری زندگی کی ہر حرکت پر عمل ہماری گفتار کی بنیاد اللہ تعالیٰ کا ایک انعام ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ہمیں بولنے کی صلاحیت دی ہم بولتے ہیں، اللہ تعالیٰ نے ہمیں سننے کی صلاحیت عطا کی ہم سنتے ہیں، اللہ تعالیٰ نے ہمیں سوچنے سمجھنے اور تفکر کرنے کی صلاحیت دی ہے ہم سوچتے ہیں، تفکر کرتے ہیں۔

اسی قسم اور اسی قبیل کے لوگوں کے لئے ارشاد خداوندی ہے "والراسخون فی العلم" اور وہ لوگ جو راسخ فی العلم ہیں کہتے ہیں کہ یہ بات یقین اور مشاہدے میں ہے کہ ہر بات ہر چیز من جانب اللہ ہے۔

قانون یہ ہے کہ جو چیز لوح محفوظ پر نقش ہو گئی اس کا مظاہرہ لازم بن جاتا ہے۔ راسخ فی العلم لوگ اس بات کا مشاہدہ کر لیتے ہیں کہ ہر مظہر کا تعلق، ہر عمل کا تعلق، ہر حرکت کا تعلق لوح محفوظ سے ہے۔ اس لئے وہ برملا اس کا اعلان کرتے ہیں کہ ہر چیز اللہ کی طرف سے ہے اور اس اعلان کے ساتھ ساتھ اس بات پر یقین رکھتے ہیں کہ اللہ نے ہمارے لئے جو کچھ متعین کر لیا وہ ضرور ملے گا۔ راسخ فی العلم لوگ کسی تکلیف کو یا کسی آرام کو عارضی تکلیف یا عارضی کی سمجھتے ہیں اور اس مشاہدے کے بعد ان کے ذہن میں یہ بات راسخ ہو جاتی ہے کہ ہمارے لئے اللہ تعالیٰ نے جو نعمتیں مخصوص کر دی ہیں وہ ہمیں ہر حال میں میسر آئیں گی اور یہ یقین ان میں استغناء کی طاقت پیدا کر دیتا ہے۔

آج کی دنیا میں عجیب صورت حال ہے کہ ہر آدمی دنیا کے پیچھے بھاگ رہا ہے، ہر آدمی دولت کے انبار اپنے گرد جمع کرنا چاہتا ہے اور یہ شکایت کرتا ہے کہ سکون نہیں ہے، سکون نہیں ہے۔ سکون ہرگز کوئی عارضی چیز نہیں ہے۔ سکون ایک ایسی کیفیت کا نام ہے جو یقینی ہے اور جس کے اوپر کبھی موت واقع نہیں ہوتی۔ ایسی چیزوں سے جو چیزیں عارضی ہیں، فانی ہیں اور جن پر ہماری ظاہرہ آنکھوں کے سامنے بھی موت وارد ہوتی رہتی ہے ان سے ہرگز سکون حاصل نہیں ہو سکتا۔

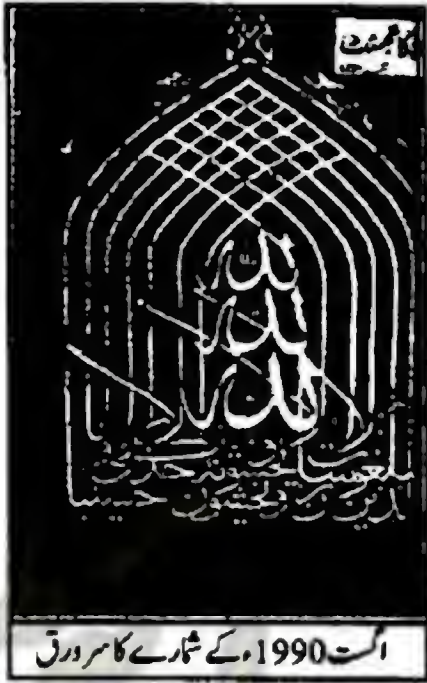
مراقبہ ہال ملتان

نگران: کنور محمد طارق عظیمی

947/A، ممتاز آباد بی سی جی چوک، ملتان

پوسٹ کوڈ: 60600

فون نمبر: 061-6525331

اگست 1990ء کے شمارے کا سرورق

اس ماہ کے مضامین میں آواز دوست، اندھیرا اجالا، تاج دین، ظالموں کا انجام، حضرت عمر فاروقؓ، ایشور اللہ تیرو نام، شہزادی، معلم کردار، خالق مخلوق، حی علی الصلوٰۃ حی علی الفلاح، میولا، قربانی، نورالامین، برقی رو، انمول کنگن، حضرت خنسأ بنت عمرو بن الشرید، تمنا جو قتل ہو گئی، اسلامی دور کے سکے، صفائی اور آزادی نسواں جبکہ سلسلہ وار مضامین میں نور الٰہی نور نبوت، آواز دوست، دبستان خیال، اللہ رکھی، محفل مراقبہ، پراسرار آدمی، پیرا سائیکولوجی اور آپ کے مسائل شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب تحریر "ماں کی مامتا" قارئین کے ذوق مطالعہ کے لیے دی جارہی ہے۔

ماں کی مامتا

شام بارکپوری

معیاد علی شیخ دودھ دوہ رہا تھا اور اس کی آٹھ سالہ بیٹی جیگن نے بچھڑا پکڑ رکھا تھا۔ تھن دودھ سے بھرا ہوا تھا۔ دودھ کی دھاریں تیر کی طرح بالٹی میں گر رہی تھیں۔ دودھ دوہنے کی مترنم آواز جیگن کے کانوں میں رس گھول رہی تھی اور اس کی خوشبو سے کام و دہن مہک رہا تھا۔

دو تھنوں سے پہلے ہی دودھ دوہ لیا گیا تھا، اب تیسرے تھن سے دودھ کی دھاریں نکلنا بند ہو رہی تھیں۔ پھولا ہوا تھن پچک گیا تھا۔ عاجز آکر معیاد شیخ نے دوہنا بند کر دیا۔

"جیگن نے بچھڑا چھوڑ دیا۔ وہ پاگلوں کی طرح جلدی جلدی تھن چوسنے لگا۔ مگر ان میں رکھا ہی کیا تھا۔ بھکاری کے کشکول کی طرح خالی تھنوں میں منہ مارنے سے کچھ بھی حاصل نہ ہوا البتہ بار بار چوسنے سے چند لمحوں کے لیے تھن میں تھوڑا سا دودھ آگیا۔

جیگن بولی "ابو تھن میں ابھی اور دودھ ہے۔"

"کتنی سرکش گائے ہے" معیاد نے کہا اور بچھڑے کو گھسیٹ کر الگ کر دیا۔ اس پاجی نے اپنے تھن میں بچھڑے کے لیے دودھ چھپا رکھا تھا۔"

جیگن نے دونوں ہاتھوں سے بچھڑے کا گلا پکڑ لیا۔

بچھڑا تڑپا، مچلا لیکن جیگن کی گرفت سے آزاد نہ ہو سکا۔ دوہتے دوہتے معیاد علی کی انگلیاں دکھنے لگیں۔ پھر بھی اس نے اپنا کام جاری رکھا۔ لیکن اس مرتبہ دودھ کی مقدار بہت کم تھی۔ آہستہ آہستہ دودھ کی کیف آگیں آواز معدوم ہو گئی۔ بالٹی دودھ سے لبالب بھر چکی تھی اور دودھ کی سطح پر جھاگ برفیلے پہاڑ کی طرح اٹھا ہوا تھا۔ کچے دودھ کی بو نتھنے سے ٹکرائی تو جیگن پر نشہ طاری ہونے لگا۔

معیاد علی بالٹی لے کر اٹھ کھڑا ہوا۔

"اسے چھوڑ دے اب تھن میں دودھ نہیں ہے۔"

بھوکا بچھڑا اچھل کر اسی طرح ماں کی طرف لپکا تھن منہ میں ڈالا اور زور زور سے چوسنے لگا۔ لیکن اب دودھ کا ایک قطرہ بھی نہ نکلا۔

گائے نے بچھڑے کو دولتی ماری لیکن بھوکا بچھڑا ٹس سے مس نہ ہوا۔ وہ سوکھے تھن سے دودھ حاصل کرنے کے لیے زور زور سے منہ چلانے لگا۔

کئی سال کے بعد.... ایک سہانی صبح، سنہری دھوپ آنگن میں پھیلی ہوئی تھی۔ لال گائے، ایک کھونٹی سے بندھی تھی۔ معیاد علی شیخ گھٹنا ٹیکے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں سے دودھ دوہ رہا تھا۔ معیاد شیخ کے لڑکے نے بچھڑے کو مضبوطی سے تھام رکھا تھا۔

برآمدے میں ایک عورت اپنا نوزائدہ بچہ گود میں لیے بیٹھی تھی۔ صبح کی پیاری پیاری دھوپ اس کے چہرے کو اور بھی نکھار رہی تھی۔ بچہ رونے لگا۔ اس نے اپنا دودھ بچے کے منہ سے لگا دیا۔ بچے نے بلکنا فوراً بند کر دیا اور آرام سے دودھ پینے لگا۔

عورت غور سے آنگن کی طرف دیکھ رہی تھی۔ اس کی آنکھوں سے حیرت واستعجاب مترشح تھا۔

"یہ بدذات گائے کتنی مکار ہے" چاروں تھنوں سے دودھ نچوڑنے کے بعد معیاد علی پھنکارا "چھوڑ دے بچھڑا۔ تاکہ تھنوں میں دوبارہ دودھ آجائے۔"

لڑکے نے بچھڑا چھوڑ دیا۔

عورت آنگن کی طرف ٹک ٹک دیکھے جا رہی تھی۔

اچانک بچے کے منہ سے دودھ چھوٹ گیا اور وہ بری طرح رونے لگا۔ عورت نے جلدی سے بچے کا منہ چھاتی سے لگا دیا بچے کو جیسے امرت مل گیا۔ وہ غٹاغٹ دودھ پینے لگا۔

معیاد علی نے بچھڑے کو دوبارہ گائے سے الگ کر کے لڑکے سے کہا "اس کو پکڑو میں پھر دوہوں گا۔"

عورت بچے کو چھاتی سے لگائے ابھی تک ٹک ٹک دیکھے جا رہی تھی، اس کے چہرے سے ظاہر ہو رہا تھا جیسے وہ کسی گہری کرب انگیز سوچ میں مستغرق ہے۔ کرب سے، اس کے چہرے پر کھچاؤ سا پیدا ہو گیا۔ اچانک اس کے سینے میں ہوک سی اٹھی۔ اسے یوں محسوس ہوا جیسے اس کے بچے سے دودھ چھینا جا رہا ہے۔

لڑکے نے جب دوبارہ بچھڑا پکڑنے کے لیے ہاتھ بڑھایا، تو وہ چیخ پڑی۔ "خبردار بچھڑے کو مت روکو، دوہنے کے بعد جو دودھ تھنوں میں بچتا ہے وہ بچھڑے کا حصہ ہوتا ہے اس دودھ پر تم لوگوں کا کوئی حق نہیں، کیا تم لوگ بچھڑے کو بھوکا مارنا چاہتے ہو....؟"

عورت کا نام جیگن تھا جو ایک بچے کی ماں بن چکی تھی۔

پاکستان کے معرضِ وجود میں آنے کے بعد قیامِ پاکستان کی جدوجہد کی یادگار کے طور پر ابتداء میں کئی اقدامات کیے گئے لیکن بلآخر یہ سفر ایک مینار کی تعمیر پر ختم ہوا جسے آج.... ہم مینارِ پاکستان کے نام سے جانتے ہیں۔

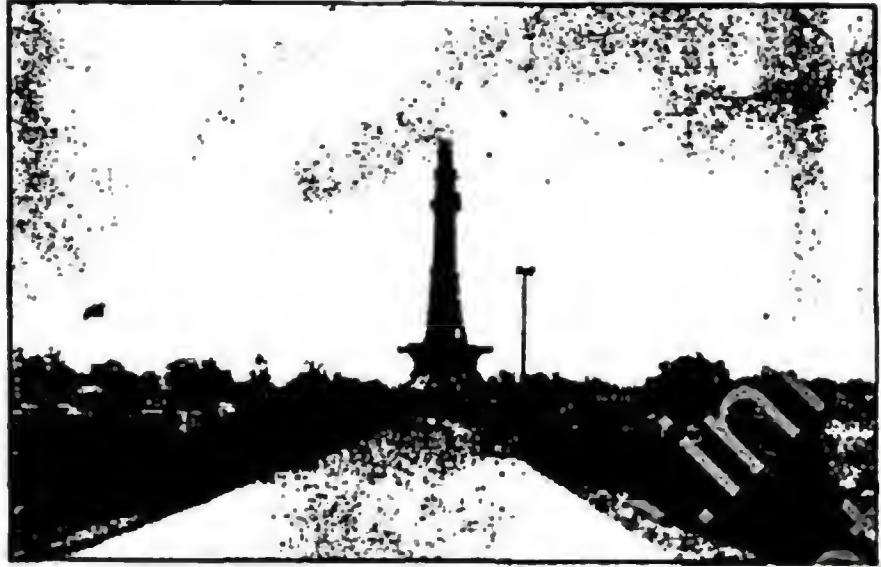
یہ ہے پاکستان

مینارِ پاکستان

مینارِ پاکستان کا اعزاز یہ ہے کہ کسی ملک کے قیام کے لیے منظور کی جانے والی قرار داد کی یاد میں تعمیر ہونے والا یہ دنیا کا پہلا اور واحد مینار ہے۔

مینارِ پاکستان کا نقشہ داغستان (روسی) نژاد پاکستانی ماہر تعمیرات نصیر الدین مرات خان (مراد خان) نے بنایا ہے۔ اس کا سنگ بنیاد 23 مارچ 1960ء کو رکھا گیا ہے۔ یہ مینار آٹھ سال میں 75 لاکھ روپے کی لاگت سے تعمیر ہوا۔ اس کی بنیاد عین اسی جگہ سے اٹھائی گئی جہاں 23 مارچ 1940ء کو منٹو پارک (موجودہ اقبال پارک) میں قرار داد پاکستان منظور کرنے والے جلسہ عام میں بانیٔ پاکستان حضرت قائداعظم محمد علی جناح کی کرسیٔ صدارت رکھی گئی تھی۔ لاہور کو قرار دادِ پاکستان کی منظوری کے ساتھ ساتھ مینارِ پاکستان کا جائے مقام ہونے کا شرف بھی حاصل ہے جو پاکستان کے کسی اور شہر کے حصے میں نہیں آیا۔

مینارِ پاکستان کی بنیاد سطح زمین سے دو میٹر (تقریباً پونے سات فٹ) بلند ہے جبکہ خود مینار اس چبوترے سے ساٹھ میٹرز (197 فٹ) بلند ہے اس طرح مینار کی مجموعی بلندی 204 فٹ کے لگ بھگ ہے۔ مینار کا کھلا ہوا پھول زمین سے نو میٹرز یعنی تیس فٹ بلند ہے۔ مینار کا قطر ساڑھے ستانوے میٹرز یعنی 320 فٹ ہے۔ مینار کے چبوترے کی شکل پانچ کونوں والے ستارے سے مشابہ ہے جو دو ہلال نما نیم دائروں سے ملے ہوئے ہیں۔ مینار پر چڑھنے کے لیے

180 فٹ ہے۔ اس کی پانچ گیلریاں اور بیس منزلیں ہیں۔ پہلی گیلری تیس فٹ کی اونچائی پر ہے۔ مینار پر جانے کے لیے تین سو چونتیس سیڑھیاں ہیں جبکہ ایلیویٹر علیحدہ سے نصب کیا گیا ہے۔

تعمیراتی سامان بھی کچھ اس انداز میں استعمال کیا گیا ہے کہ یہ بذات خود جدوجہد آزادی کی داستان بیان کرتا ہے۔ مینار کے ابتدائی چبوترے کی تعمیر کھردرے پتھروں سے کی گئی ہے جو اس امر کی غمازی کرتے ہیں کہ پاکستان کس طرح بے سروسامانی کے عالم میں کٹھن مراحل طے کر کے حاصل کیا گیا تھا۔

دوسرے چبوترے کی تعمیر قدرے ملائم پتھر سے کی گئی ہے۔ اس سے مسلمانوں کی حالت میں بہتری کی عکاسی ہوتی ہے۔ یوں جوں جوں بلندی کی طرف جائیں، ملائمت میں اضافہ ہوتا جاتا ہے جو اس امر کی غمازی ہے کہ اب وطن عزیز بتدریج ترقی کی جانب رواں دواں ہے۔ مینار کے آخری سرے پر چمکنے والا گنبد اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ پاکستان اسلامی دنیا میں روشن مقام و حیثیت کا حامل ہے۔

مینار کے پہلے حصے کے برآمدوں کو گول ہال کی شکل میں تعمیر کیا گیا ہے۔ ان میں سات سات فٹ لمبی اور دو دو فٹ چوڑی سنگ مرمر کی سلیں نصب ہیں۔ ان پر خط نسخ میں اللہ تعالیٰ کے ننانوے نام، قرآن مجید کی سورہ آلِ عمران (رکوع گیارہ، چودہ، سترہ) سورۃ المائدہ (رکوع دس) سورۃ البقرہ (رکوع

اندرونی جانب 162 سیڑھیاں اور ایک ایلیویٹر موجود ہے۔ مینار کی نوک اسٹین لیس اسٹیل اور نہایت نفیس اور مضبوط کانچ سے بنائی گئی ہے۔

مینار کا ڈھانچا کنکریٹ، پتھر اور سنگ مرمر سے بنایا گیا ہے۔ اس کے سامنے کا رخ سوں سے تعمیر کیا گیا ہے اور یہ بادشاہی مسجد کے عین مقابل ہے۔ اس کی بنیاد چار حصوں پر مشتمل ہے جس کے ذریعے تحریک پاکستان کے مختلف مراحل کی عکاسی کی گئی ہے۔ تحریک کے آغاز پر چونکہ جدوجہد پرامن تھی اس لیے پہلا پلیٹ فارم ٹیکسلا کے ناتراشیدہ پتھروں سے بنایا گیا ہے۔ پلیٹ فارم کے دوسرے حصے پر سخت پتھر لگایا گیا ہے۔ تیسرے حصے پر کھردرا پتھر ہے جبکہ چوتھے حصے کو پالش کیے گئے سنگ مرمر سے تعمیر کیا گیا ہے اور یہ تحریک پاکستان کی کامیابی کی غمازی کرتا ہے۔

مینار پاکستان کی بنیاد عین اسی جگہ سے اٹھائی گئی جہاں 1940ء کے جلسے کے لیے اسٹیج بنایا گیا تھا۔ مینار کی تعمیر میں استعمال ہونے والا بیشتر سامان مقامی ہے۔ سنگ سرخ اور سنگ مرمر ضلع ہزارہ اور ضلع سوات سے لایا گیا۔ لوہے اور کنکریٹ سے بنے مینار کی بلندی

تئیس) اور سورۃ الرعد تحریر کی گئی ہیں۔

ان کے علاوہ اردو، انگریزی اور بنگالی میں قرارداد لاہور (جو بعد میں قرارداد پاکستان کہلائی) کا مکمل متن، قرارداد دہلی (جو 9 اپریل 1946ء کو منظور ہوئی، علامہ اقبال کی نظموں "صبح" اور "خودی" کے علاوہ بانی پاکستان کے ارشادات کندہ ہیں۔

"صبح" نامی نظم سے دو شعر منتخب کیے گئے ہیں جبکہ "خودی" کا سرِنہاں "لاالہ الااللہ" سے سات اشعار لیے گئے ہیں اور انہیں "تخیل پاکستان" کا نام دیا گیا ہے۔

چار سلوں پر قائد اعظم محمد علی جناح کی تقاریر سے اقتباسات تحریر ہیں۔ ایک سل پر پندرہ، اٹھارہ، چوبیس، پچیس اور ستائیس اگست 1947ء کی تقاریر کے منتخب حصے کندہ کیے گئے ہیں جبکہ باقی سلوں پر گیارہ اور تیس اکتوبر 1947ء، بارہ اور چودہ مارچ 1948ء، چھ سولہ اور انیس مارچ 1940ء نو مارچ 1941ء، یکم جولائی 1942ء، جنوری 1939ء، آٹھ مارچ 1944ء، تیس اگست 1946ء اور گیارہ اگست 1947ء کی تقاریر سے اقتباسات تحریر ہیں۔ ایک سل پر قومی ترانہ رقم کیا گیا ہے۔

ہر سل پر "عنوان" کے طور پر ایک چھوٹی تختی بھی نصب ہے۔ ان تمام تختیوں کی تعداد چالیس ہے۔ مینار کے صدر دروازے پر "اللہ اکبر" اور "مینار پاکستان" کی تختیاں لگائی گئی ہیں۔ مینار کے قریب ہی بارہ فٹ بلند ایک چبوترہ ہے جس پر "وللہ المشرق والمغرب" کی آیت مبارکہ رقم ہے۔ اس اسٹیج کو اب عوامی تقریبات کے لیے اسٹیج کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔

مینار کی چھت گنبد نما ہے لیکن بیرونی سمت سے محسوس نہیں ہوتی۔ اس پر خوبصورت جالی دار چھوٹی اور نقش و نگار بنائے گئے ہیں اور خوبصورت خطاطی کی گئی ہے۔

☪

PAKSOCIETY1

PAKSOCIETY

بچوں کا
روحانی ڈائجسٹ
علی توصیف
ایمان احمد
عاتکہ ندیم
صدیقہ احمد

دانت گوند میں جم گئے

بھیڑیے کے کھیت سے شکر قندی چُرانا کوئی آسان کام نہ تھا،

محمد نعیم۔ سیالکوٹ

کیوں کہ بھیڑیا بہت دبے پاؤں چلتا ہوا آتا اور چور کو پیچھے سے پکڑ لیتا تھا، لیکن خرگوش تو پھر بھی ہر روز بھیڑیے کے کھیت سے شکر قندی چُرا لاتا۔ وہ پہلے ایک بڑی سی ہڈی کھیت میں دبا دیتا، پھر شکر قندیاں اکھاڑ کر اپنے تھیلے میں بھرتا اور ٹہلتا ہوا کھیت سے باہر چلا جاتا۔

بھیڑیے کو بھی شکر قندیوں کی چوری کا پتہ چل گیا۔ ایک دن وہ چور کو پکڑنے کے لیے بھوسے کے ڈھیر کے پیچھے چھپ کر بیٹھ گیا اور انتظار کرنے لگا۔ کچھ دیر میں خرگوش بھی آ پہنچا۔ اس نے زمین کھود کے ہڈی دفن کی اور شکر قندی اکھاڑ کر تھیلے میں بھری اور سیٹی بجاتا ہوا چل دیا۔ جونہی وہ بھوسے کے ڈھیر کے پاس پہنچا، بھیڑیا جھٹ سے باہر نکلا اور اس نے خرگوش کو پکڑ لیا۔

''تم میرے کھیت میں کیوں آئے....؟'' بھیڑیے نے پوچھا۔

خرگوش نے کہا، ''میں خود نہیں آیا۔ ہوا تیز تھی۔ اس نے مجھے اڑا کر تمہارے کھیت میں لا پھینکا!''

بھیڑیے نے پوچھا، ''پھر تم نے میری شکر قندی کیوں توڑی....؟''

خرگوش نے مسمی صورت بنا کر کہا، ''ہوا تیز تھی۔ میں سہارا لینے کے لیے شکر قندی کا جو پودا پکڑتا وہ جڑ سے اکھڑ جاتا۔''

بھیڑیا خرگوش کی چالاکی پر ہنسا اور بولا، ''یہ شکر قندیاں تمہارے تھیلے میں کیسے آگئیں....؟''

خرگوش نے مسکینی سے کہا، ''میں بھی اس پر غور کرتا ہوا جا رہا تھا کہ تم نے پکڑ لیا۔''

بھیڑیا چیخ کر بولا، ''بس بس۔ اپنی بکواس بند کرو اور کان کھول کر سن لو کہ آج تمہارا قیمہ پکایا جائے گا۔''

خرگوش نے فوراً کہا، ''تم بھی کان کھول کر سن لو کہ میں تمہیں ایک راز بتانے والا تھا، جو اب کبھی نہ بتاؤں گا۔''

''وہ کیا ہے بھلا....؟'' بھیڑیے نے اشتیاق سے پوچھا۔

خرگوش ہونٹ بھینچ کر بولا، ''بالکل نہیں بتاؤں گا۔ بے شک تم میرا قیمہ بناؤ یا بوٹیاں اڑا دو۔''

اب بھیڑیے کا اشتیاق بڑھا۔ وہ جتنا پوچھتا، خرگوش اتنا ہی انکار کرتا رہا۔

آخر خرگوش نے کہا، ''تم یہ سمجھتے ہو کہ میں ان

شکر قندیوں کی خاطر تمھارے کھیت میں آیا تھا۔ یہ بات بالکل نہیں ہے بھیاجی!"

"تو پھر....؟" بھیڑیے نے پوچھا۔

خرگوش نے کہا، "میں ڈائناسار کی ہڈیاں لینے تمہارے کھیت میں آیا تھا۔ مجھے معلوم ہوا تھا کہ وہ تمہارے کھیت میں دفن ہیں۔"

بھیڑیے نے کہا، "میں نے تو کبھی ڈائناسار کا نام نہیں سنا۔ پتہ نہیں تم یہ کیا ذکر لے بیٹھے۔"

خرگوش نے حیرانی سے کہا، "ارے تو کیا تم ڈائناسار کا نام نہیں جانتے....؟ بھیا جو ان ہڈیوں کو کھا لیتا ہے، وہ اپنے سے سینکڑوں گنا طاقتور جانور کو مار گرا سکتا ہے۔"

بھیڑیے کو خرگوش کی باتوں کا یقین نہ آیا۔

خرگوش نے پھر کہا، "نہ مانو، تمہاری مرضی! اگر مجھے مل گئیں تو سب سے پہلے تمہیں مار گراؤں گا۔ سمجھے!"

خرگوش نے لمبے لمبے سانس لیے اور جلدی سے بولا، "اوہ! ٹھہرنا ذرا! کیا تمہیں بھی کچھ خوشبو آئی بھیا....؟"

بھیڑیے نے بھی لمبے لمبے سانس لیے۔ اسے قریب ہی دفن کی ہوئی ہڈیوں کی خوشبو آئی جو صبح خرگوش نے دفن کی تھیں۔

وہ دونوں جلدی جلدی زمین کھودنے لگے۔ خرگوش نے اپنے قریب ہی دبی ہوئی ایک بڑی سی ہڈی نکالی اور چپکے سے اس پر گاڑھے گاڑھے گوند کی شیشی انڈیل دی اور جلدی سے بولا، "ارے یہ رہی۔ میں نے نکال لی ہے۔"

بھیڑیا بے صابری سے بولا، "لاؤ لاؤ! کہاں ہے....؟ مجھے دو۔"

اس نے خرگوش کے ہاتھ سے ہڈی چھین لی اور چبانے کے لیے اس پر منہ مارا۔ لیکن اس کے دانت گوند میں گڑ کر جم گئے اور منہ چپک کر رہ گیا۔

"غرغر.... خرخرخر...." بھیڑیے نے خرگوش کو امداد کے لیے پکارنا چاہا، لیکن اس کے منہ سے کچھ بھی تو نہ نکل سکا۔

بے چارہ کبھی ایک ہاتھ سے ہڈی کھینچتا۔ کبھی دونوں ہاتھوں سے زور لگاتا۔

اس کوشش میں اس کی آنکھیں باہر اُبل آئیں۔ پسینے سے جسم شرابور ہوگیا اور آخر ہڈی منہ سے باہر نکل تو آئی، لیکن اس کے ساتھ بھیڑیے کے چار دانت بھی باہر آ رہے۔

خرگوش جو سب تماشا دیکھ رہا تھا، اب چپکے سے کھسک گیا۔

کوئی میرے کیک کو ہاتھ تو لگا کر دکھائے۔

کر بھلا....ہو بھلا

ایک دفعہ کا ذکر ہے ایک بطخ دریا کے کنارے رہتی تھی۔ چند دن پہلے اس کا نر مر چکا تھا۔ وہ بیچاری اکثر بیمار رہتی تھی۔ ایک دن اس کی طبیعت زیادہ خراب ہو گئی تو وہ ڈاکٹر کے پاس گئی۔ ڈاکٹر نے اسے بتایا کہ تمہاری بیماری ایسی ہے کہ تم جلد مر جاؤ گی۔ اسے یہ سن کر صدمہ ہوا کیونکہ اس کے پاس ایک انڈا تھا۔ اسے ڈر لگا کہ اگر میں مر گئی تو اس انڈے کا کیا ہو گا جس کے خول سے جلد ہی بچہ نکلنے والا تھا اور پھر اس بچے کو کون سنبھالے گا۔

بطخ اپنے سب دوستوں کے پاس گئی جو جنگل میں رہتے تھے۔ اس نے اپنے دوستوں کو اپنی ساری کہانی سنائی لیکن انہوں نے مدد کرنے سے انکار کر دیا۔ بیچاری بطخ نے ان کی کافی منتیں کیں کہ خدا کے لیے تم لوگ مرنے کے بعد میرے بچے کو اپنا سایہ دینا لیکن کسی نے اس کی بات نہ مانی۔ بیچاری بطخ بھی کیا کرتی۔ اس کے ذہن میں خیال آیا کہ کیوں نہ میں اپنے بھائی مرغے کے پاس جاؤں، وہ ضرور میری مدد کرے گا۔ وہ مرغے کے پاس گئی اور اسے سارا قصہ سنایا۔ مرغ بھائی! آپ میرے بچے کے ماموں جیسے ہو پلیز آپ ہی میرے بچے کو اپنا سایہ دینا۔ مرغا بولا! میں تمہارے بچے کو رکھ لیتا لیکن میری بیگم مرغی یہ بات نہیں مانے گی لہٰذا مجھے بہت افسوس سے کہنا پڑ رہا ہے کہ میں یہ کام نہیں کر سکتا لہٰذا تم مجھے معاف کر دینا۔

بطخ ادھر سے مایوس ہو کر اپنے گھر واپس آ گئی اور سوچنا شروع کر دیا کہ اب کیا کیا جائے۔ اچانک اس کے ذہن میں ایک ترکیب آئی اور اس نے موقع ڈھونڈ کر یہ کام انجام دے دیا اور خود جا کر ایک درخت کے کنارے بیٹھ گئی۔ اس کے بعد بطخ کی طبیعت اور بگڑ گئی اور ایسی بگڑی کہ اس کی موت ہو گئی۔ جب مرغی کے بچے انڈوں سے باہر نکلے تو ان میں ایک بطخ کا بچہ بھی تھا۔ مرغ تو سب جان گیا تھا لیکن اس نے مرغی کو بتانا مناسب نہ سمجھا۔

مرغی نے کافی شور شرابہ کیا اور بولی: میرے بچوں کے ساتھ بطخ کا بچہ نہیں رہے گا۔ مرغ نے اسے کافی سمجھایا لیکن مرغی نے اس کا کہنا نہیں مانا۔ مرغی نے اپنے بچوں کو منع کر دیا کہ بطخ کے بچے سے کسی کو بات نہیں کرنی ہے۔ سب نے مرغی کی بات مان لی لیکن دو چوزوں نے اپنی ماں کی بات نہ مانی اور وہ جو خود کھاتے تھے۔ اپنے ساتھ اس بطخ کے بچے کو بھی کھلاتے تھے۔

مرغی کو بطخ کے بطے سے سخت نفرت تھی، وہ اسے دیکھنا بھی پسند نہیں کرتی تھی۔ ایک دن مرغی کے ذہن میں خیال آیا کہ ہم سب مل کر دریا کے کنارے سیر کو جائیں گے۔ ہم سب واپس آ جائیں گے اور بطخ کے بچے کو وہیں چھوڑ آئیں گے۔ اس طرح اس سے جان چھوٹ جائے گی۔ وہ لوگ سیر کو نکلے۔ وہاں ایک چوزہ دریا کے کنارے چلا گیا اور ڈوبنے لگا۔ یہ دیکھ کر مرغی زور زور سے چیخنے چلانے لگی چونکہ بطخ کے بچے کو تیرنا آتا تھا لہٰذا اس نے فوراً دریا میں تیرنا شروع کر دیا اور اس چوزے کو نکال کر باہر لے آیا۔ مرغی نے جب یہ دیکھا تو اسے اپنے کیے پر کافی شرمندہ ہوئی۔ اس نے بطخ کے بچے سے معافی مانگ کر اسے اپنا بیٹا بنا لیا۔ اس طرح وہ سب ہنسی خوشی رہنے لگے۔

دیکھا بچو!.... کیسے بطخ کے بچے نے مرغی کے بچے کو بچایا اور کیسے اس کا بھلا ہوا۔ اسی لئے تو کہتے ہیں کہ کر بھلا تو ہو بھلا۔

مصوّر بنیں

تصویر دیکھ کر دیے گئے خانوں میں ہو بہو عکس بنائیں

نقطے ملائیں....

رنگ بھریں....

☺.....مالک (ملازم سے): تمہیں دفتر میں آئے ہوئے صرف ایک دن ہوا ہے اور تم نے تین کرسیاں توڑ ڈالیں۔

ملازم: جناب، آپ کے اشتہار میں لکھا تھا کہ آپ کو مضبوط آدمی چاہیے۔

(مرسلہ: مصباح شیخ۔ کراچی)

☺.....ایک دوست (دوسرے سے): جب سورج کی پہلی کرن مجھ پر پڑتی ہے میں اٹھ جاتا ہوں۔

دوسرا دوست: لیکن تمہاری امی کہتی ہیں کہ تم پورا دن سوتے رہتے ہو۔

پہلا دوست: ہاں دراصل میرے کمرے کی کھڑکی مغرب میں ہے۔

(مرسلہ: کاشان علی۔ میر پور خاص)

☺..... ایک بڑی فیکٹری کا مالک جب اپنے اسٹور روم کے معائنے کے لیے گیا تو اس نے باہر ایک نوجوان کو دیکھا جو درخت کی چھاؤں تلے بیٹھا گنگنا رہا تھا۔

مالک نے اس سے پوچھا: تم کیا کام کرتے ہو....؟

وہ بولا: میں چپڑاسی ہوں۔

مالک نے پوچھا: تمہیں ہر ماہ کتنی تنخواہ ملتی ہے....؟

چپڑاسی نے جواب دیا: پانچ ہزار روپے۔

مالک نے اپنی پتلون کی جیب سے ہزار کے پانچ نوٹ نکالے اور انہیں چپڑاسی کے ہاتھ میں تھماتے ہوئے کہا: نکل جاؤ میری فیکٹری سے! آئندہ پھر کبھی نہیں آنا۔

جب چپڑاسی فیکٹری کے احاطے سے چلا گیا تو مالک نے مینیجر کو بلا کر پوچھا: وہ کام چور چپڑاسی کتنے دن سے ہمارے ہاں ملازم تھا....؟

سر! وہ ہمارا ملازم نہیں تھا۔ کسی اور فیکٹری سے خط لے کر آیا تھا اور جواب کا انتظار کر رہا تھا۔

(مرسلہ: حبیب ناصر۔ لاہور)

☺..... بھکاری نے ایک فائیو اسٹار ہوٹل پر فون کیا۔

ایک پیزا، ایک پلیٹ بریانی، ایک بروسٹ، فش فرائی، مٹن ہانڈی، سلاد اور رس ملائی بھیج دو۔

ویٹر: کس کے نام پر....؟

بھکاری: اللہ کے نام پر۔

(مرسلہ: مہتاب خان۔ کوئٹہ)

☺..... اخبار والا آواز لگا رہا تھا: آج کی تازہ خبر.... پندرہ آدمیوں کو لوٹ لیا گیا۔

ایک راہ گیر نے اخبار خریدا مگر اس میں ایسی کوئی خبر نہیں تھی۔ وہ اخبار والے کی طرف بھاگا۔

مسکرائیے....

اب اخبار والا آواز لگا رہا تھا: آج کی تازہ خبر سولہ آدمیوں کو لوٹ لیا گیا۔

(مرسلہ: وحید احمد۔ سیالکوٹ)

☺.....باپ نے بیٹے سے کہا: ہر شخص صفائی پسند ہوتا ہے۔

بیٹا: لیکن امی کو صفائی بالکل پسند نہیں۔

باپ: وہ کیسے....؟

بیٹا: آج میں نے الماری میں رکھا ہوا حلوہ صاف کیا تو امی نے میری پٹائی کر دی۔

(مرسلہ: معصومہ نیاز۔ اسلام آباد)

☺..... ایک آدمی کی ٹانگ پر چوٹ لگ گئی۔

نرس: اس پر ٹانکے لگیں گے۔

آدمی: کتنا خرچہ آئے گا....؟

نرس: تیس ہزار روپے۔

آدمی: ستر ٹانکے لگوانے ہیں کڑھائی نہیں کروانی۔

(مرسلہ: شہزاد علی۔ فیصل آباد)

☺

مرکزی مراقبہ ہال

سرجانی ٹاؤن کراچی میں جذبۂ خدمت خلق کے تحت جمعے کے روز خواتین وحضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین وحضرات کو جمعے کی صبح 7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات 4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نماز جمعہ عظیمیہ جامع مسجد سرجانی ٹاؤن میں اجتماعی محفل مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت کریمہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ خواتین وحضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفل مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا نام، والدہ کا نام اور مقصد دعا تحریر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں اللہ رحیم وکریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفلِ میلاد کا انعقاد کرائیں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

کراچی:- آسیہ حبیب۔ آئشہ حسن۔ آصف محمود۔ ارحم علی۔ انعم جان۔ احسان اللہ خان۔ احسان ریاض۔ احسن ریاض۔ احمد فیصل۔ اختر حسین۔ ارسلان نعیم۔ ارسلان خان۔ ارم خالد۔ ارم علی۔ اسد وارثی۔ اسماء شفیق۔ اسمٰعیل فاروقی۔ اشتیاق شاہد۔ اشفاق احمد گوندل۔ اشفاق احمد۔ آصف صدیقی۔ اعجاز اعوان۔ اعظم علی۔ آفتاب احمد۔ آفتاب شاہ۔ افسری بیگم۔ افشین الطاف۔ افضل خان۔ اکبر علی۔ اکرم وڈاور۔ امتیاز احمد۔ امتیاز علی۔ امتیاز محسن۔ امیر الدین۔ انجم صدیقی۔ انجم شاکر۔ انعم نور۔ انور جہاں۔ انیقہ بانو۔ انیلہ رفیق۔ انیلہ حسن۔ انیلہ ریاض۔ ایمن خان۔ ایوب شیخ۔ بختاور بانو۔ بشریٰ آفتاب۔ بشریٰ امجد۔ بشریٰ فیاض۔ بلال حامد بٹ۔ بلال قریشی۔ بلقیس بی بی۔ بلقیس اشتیاق۔ بی بی خدیجہ۔ پرویز انور۔ پروین اختر۔ تابش بشیر۔ تاج الدین۔ تحسین مسیح۔ تحسین فاطمہ۔ تنزیلہ صبا۔ تنویر اختر۔ تہمینہ انور۔ تہمینہ مقصود۔ تیمور خان۔ ثاقب سہروردی۔ ثروت سلطانہ۔ ثروت شہزاد۔ ثریا ارشد۔ ثریا بی بی۔ ثمینہ منظور۔ ثمینہ شمشیر۔ ثوبیہ پرویز۔ جاوید اصغر۔ جاوید جلیل۔ جمشید اقبال۔ جمیلہ بیگم۔ جمیلہ بانو۔ جمیلہ اختر۔ جویریہ سحر۔ حبیبہ محمود۔ حاجی مراد۔ حاجی یعقوب۔ حافظ اشفاق گوندل۔ حافظ بلال۔ حبیب احمد۔ حسن فاروق۔ حسین محمد۔ حفصہ احمد۔ حفیظاں بی بی۔ حمیرا جبین۔ حمیرا رئیس۔ حمیرا شاہنواز۔ حنا شاکر۔ خالدہ جاوید۔ خدیجہ اسلم۔ خضریٰ شاہد۔ خلیق الزماں۔ دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش عاصم۔ درخشاں انجم۔ درخشاں مقصود۔ دردانہ بنت غازی۔ دلاور غفور۔ ذکیہ رخسانہ۔ ذیشان کمال۔ ذیشان احسن۔ رئیس النساء بیگم۔ راجہ عبدالملک۔ راجہ علی۔ راحت اخلاق۔ راحیلہ نسرین۔ راشد محمود خان۔ رانی۔ رحمت بی بی۔ رخسانہ بی بی۔ رخسانہ یاسمین۔ رخشندہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوانہ ناز۔ رضوانہ ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رفعت مقصود۔ رفعت عابد۔ رفعت ناز۔ رقیہ فردوس۔ رمشا احمد۔ رمیز یاسر۔ روبینہ اسلم۔ روبینہ اکرم۔ روبینہ ذوالفقار۔ روبینہ یاسمین۔ روبینہ اسمٰعیل۔ روزینہ اشرف۔ روفی شاہد۔ ریاض ضمیر۔ ریحان علی۔ ریحانہ خانم۔ ریحانہ ملک۔ ریحانہ ناز۔ ریحانہ یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہدہ سعید۔ زاہدہ لطیف۔ زاہدہ پرویز۔ زبیدہ ناز۔ زبیدہ علی۔ زرقا خان۔ زرینہ احمد۔ زرین صدیقی۔ زلیخا تبسم۔ زینب خالد۔ ذوالفقار شاہد۔ زیب عادل۔ سائرہ بی بی۔ ساجد اقبال۔ ساجدہ وسیم۔ ساجدہ امین۔ ساجدہ بیگم۔ سارہ عادل۔ سجاد شاہد۔ سحر انور۔ سعد قریشی۔ سعدیہ افتخار۔ سعدیہ متین۔ سعدیہ ناز۔ سعید احمد۔ سعیدہ بی بی۔ سکینہ بانو۔ سلطانہ بی بی۔ سلطان علی۔ سلمان خان۔ سلمان سعد۔ سلمان علی۔ سلمیٰ بیگم۔ سلیم آفاق۔ سلیمان اعظم۔ سمیرا الفاروقی۔ سمیرا اکوال۔ سنبل فاطمہ۔ سنبل ریاض۔ سنیہ المیبر۔ سید احمد علی۔ سید آصف علی۔ سید امان علی۔ سید امجد حسین۔ سید توصیف حیدر۔ سید حسن جاوید۔ سید خرم عامر۔ سید راشد علی۔

خرم شہزاد۔ خرم۔ خلیل۔ خواجہ رابعہ۔ دانش۔ درخشاں۔ دلاور حسین۔ دلشاد۔ رابعہ۔ راحت فاطمہ۔ راحیلہ۔ راشدہ۔ رحمان۔ رحمت۔ رحیم۔ رخسانہ احمد۔ رسول بخش۔ رضا علی۔ رضوانہ طاہر۔ رضیہ مجید۔ رفیق شکور۔ روبینہ غوری۔ روبینہ اشرف۔ ریاست علی۔ ریاست خان۔ ریحانہ علی۔ زاہد محمود۔ زرینہ طاہر۔ زوبیہ جبین۔ زہرہ حیدر۔ ساجدہ شفیق۔ سجاد احمد۔ سدرہ کاظمی۔ سدرہ شاہد۔ سعدیہ مصور۔ سلمان رفیق۔ سلمان فاطمہ۔ سلمیٰ علی۔ سمیع اللہ۔ سمیع غفور۔ سونیا علی۔ سید امجد علی شاہ۔ سید کاشف۔ سید محمد منور۔ سیدہ عبرین بانو۔ سیما اکبر۔ سیمل شائستہ رضا۔ شانہ زیب۔ شاہد جمال۔ شاہدہ نسرین۔ شاہدہ بانو۔ شرمین کنول۔ شگفتہ عابد۔ شمائلہ فاروق۔ شمس الدین۔ شمع حیدر۔ شمیم جہاں۔ شہزاد خالد۔ شہناز خالد۔ صائمہ مجید۔ صادق وحید۔ صباء علی۔ صدف نفیس۔ صغیر حسن۔ صفیہ اختر۔ صفیہ بیگم۔ صنوبر شفیق۔ ضمیر خان۔ ضیاء خالد۔ طارق جمیل۔ طاہر محمود۔ طاہر احمد۔ طاہرہ طفیل۔ عارف جمیل۔ عاصمہ بی بی۔ عامر اسد۔ عامر سمیع۔ عامر ضیاء۔ عامر اسد۔ عبدالغفور۔ عبداللہ۔ عبدالعلیم غوری۔ عبدالغفور۔ عبدالغنی۔ عبدالکریم۔ عبدالوحید۔ عبرین۔ علی اکبر۔ علی عماد۔ علی رضوان۔ علی نواز۔ علیشا زاہد۔ عمران خان۔ غلام علی۔ غلام فاطمہ۔ فاطمہ علی۔ فرحان احمد۔ فرحان طاہر۔ فرخندہ حامد۔ فرزانہ جمشید۔ فرقان علی۔ فرقان حنیف۔ فضیلہ شہباز۔ ملک محمد۔ فہیم اختر۔ کلیم اللہ۔ کنزہ محمود۔ کنول مجید۔ کنول علی۔ کوثر پروین۔ کوثر ضمیر۔ کوثر شاہد۔ کوثر شہناز۔ گلزار مجید۔ لائبہ قمر۔ لاریب فیاض۔ لبنیٰ رضا۔ ماریہ انجم۔ ماریہ کاشف۔ ماریہ فاضل۔ متین احمد۔ متین علی۔ محمد محسن۔ محمد ارشد۔ محمد اسلم۔ محمد اعظم۔ محمد لیاقت اللہ۔ محمد امجد۔ محمد انور۔ محمد جاوید۔ محمد جمیل۔ محمد جنید۔ محمد جواد۔ محمد حیات۔ محمد دانش۔ محمد زبیر۔ محمد شاہد۔ محمد شعیب۔ محمد طارق۔ محمد علی۔ محمد علیم۔ محمد عمار۔ محمد عمران۔ محمد فیصل۔ محمد گل۔ محمود حسین۔ مشتاق احمد۔ مصطفیٰ حیدر۔ مطلوب الحق۔ مقصود حسن۔ منصور رضیہ۔ منصور مرزا۔ منور سلطانہ۔ منیر خالد۔ مہوش خان آفریدی۔ ناصر نعمان۔ ناہید اختر۔ نجمہ اکبر۔ نزہت حسین۔ نسرین جمال۔ نسیم احمد۔ نعیم احمد۔ نفیسہ بیگم۔ نور العین۔ نور النساء۔ نور جہاں۔ نور محمد۔ نور نظر۔ نورین اختر۔ نورین۔ نوشابہ قیوم۔ نوشین اظہر۔ نوید اقبال۔ نیاز احمد۔ واثق علی۔ واصف علی۔ وحید علی۔ ہاجرہ بی بی۔ ہارون اشرف۔ ہما نفیس۔ ہمزہ طاہر۔ یاسر عرفان۔ یاسمین کوثر۔ یمنیٰ شاہزیب۔ یعقوب ابراہیم۔

لاہور:۔ آصف جمال۔ انجم نذیر۔ اشفاق محمود۔ اظہر حسین۔ اسماء جاوید۔ اسماء حسین۔ اشتیاق۔ اشرف۔ اصغر۔ آصف۔ آصف۔ اعجاز احمد۔ اقبال۔ اکرام اللہ۔ آمنہ بی بی۔ آمنہ۔ انجم رضا۔ انیلہ بٹ۔ باسط اقبال۔ بشریٰ۔ بلال صابر۔ پاکیزہ۔ پروین۔ تنویر۔ ثمن۔ ثمینہ۔ ثناء۔ ثوبیہ۔ جاوید۔ جاوید۔ جہانگیر۔ حنا عمر۔ حیدر علی۔ خالدہ۔ خلیل احمد۔ داؤد۔ دعا فاطمہ۔ دل نواز۔ ذیشان۔ راحیل احمد۔ رضوان۔ رفعت۔ رقیہ۔ رمہ اشرف۔ روبینہ۔ زاہد حسین۔ زاہد محمود۔ زاہدہ۔ زاہدہ بیگم۔ زاہدہ۔ زینت۔ سائرہ بانو۔ سائرہ۔ ساجدہ بیگم۔ سبحان جاوید۔ سدرہ۔ سعدیہ۔ سلمان۔ سلمیٰ اشفاق۔ سمرا۔ سمیرا۔ سہیل احمد۔ سید واصف علی۔ شائستہ جبیں۔ شازیہ۔ شاہد رحمان۔ شاہد رسول۔ شاہد محبوب۔ شاہدہ۔ شبانہ۔ شبیر حسین۔ شکیل۔ شگفتہ۔ شمائلہ۔ صائمہ۔ سحر جاوید۔ ضمیر الحق۔ طاہرہ علیم۔ طارق لطیف۔ طفیل۔ ظفر احمد۔ ظہور۔ عائشہ۔ عابدہ بیگم۔ عاشر۔ عاشق حسین۔ عاصم۔ عامر محمود۔ عباس۔ عثمان۔ عرفان۔ عرفان عظیمی۔ عرفان محمود۔ عرفان علی۔ عرفان ماجد۔ عروسہ۔ علی۔ عمر۔ عمران افضل۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام عباس۔ غلام محمد۔ فائزہ۔ فاروق احمد۔ فاطمہ۔ فریدہ جاوید۔ فہد۔ قدوسیہ۔ قرۃ العین۔ کائنات۔ کامران۔ کامران۔ مائرہ۔ مبارک علی۔ مبشرہ۔ محمد احمد۔ محمد ارشاد خان۔ محمد اسلم۔ محمد اصغر۔ محمد بابر۔ محمد راشد۔ محمد زبیر۔ محمد شہزاد۔ محمد عرفان۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد مجاہد۔ محمد نواز۔ محمد نور۔ محمد وقاص۔ مدثر بٹ۔ مدثر حسین۔ مریم۔ مظہر اقبال۔ ملک عاصم سعید۔ ملک وحید۔ منظور احمد۔ منیر احمد۔ مہرین ناصر۔ مہک۔ مہناز۔ مہوش۔ میاں مشتاق احمد۔ نجمہ۔ نسرین۔ نصرت۔ نعمان۔ نعیم احمد۔ نعیم علی۔ نعیم۔ نورین۔ نوید احمد۔ نوید حسین۔ نیلم۔ وسیم اسلم۔ وقاص۔ یحییٰ۔ یوسف۔ یمنیٰ علی۔ یعقوب علی

فیصل آباد:۔ اصغر جمیل۔ اسلم خان۔ اختر علی۔ اقصیٰ حبیب۔ احمد مسعود۔ ارشد فیاض۔ ارم خوشنود۔ ارم شاہین۔ اریبہ اسد۔ اسماء مسعود۔ افشاں صادق۔ اقراء اختر۔ ام حبیبہ۔ ام کلثوم۔ انجم بلال۔ انجم سرفراز۔ انجم۔ انور خان۔ انور مقصود۔ باسط عزیز۔ بشریٰ جاوید۔ بشریٰ شیخ۔ پروین اختر۔ تحریم شیخ۔ تنویر احمد۔ جابر حنیفا۔ جاوید اقبال۔ جمیل اختر۔ حاجی عزیز۔ حریم شیخ۔ حمیرا یاسمین۔ خالد محمود۔ خالد محمود۔ خرم سرفراز۔ خوشنود احمد۔ ذکیہ۔ ذوالفقار علی۔ ذیشان فاروقی۔ رئیسہ خاتون۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ راشد گل۔ راشد منیر۔ رضوان احمد۔ رضوان۔ رفعت شاہین۔ رقیہ شاہین۔ روبینہ شاہین۔ زاہد وسیم۔ زاہدہ یاسمین۔ زرافشاں۔ زرین تاج۔ زیب النساء۔ ساجد جاوید۔ ساجد حسین۔ ساجد علی۔ ساجد منیر۔ سرفراز اللہ خان۔ سرفراز خان۔ سعد حسین۔ سعدیہ کنول۔ سعید۔ شازیہ اعظم۔ شازیہ۔ شاہ میر۔ شاہد اقبال۔ شاہدہ یاسمین۔ شیراز حصاری۔ صفیہ۔ طارق محمود۔ طارق۔ عابدہ صادق۔ عاشر رفیق۔ عاطف اسماعیل۔ عامر اقبال۔ عباس فاروقی۔ عبدالرزاق۔ عبدالرشید۔ عبدالسلام۔ عبدالمالک۔ عدنان۔ عدیل اختر۔ عذرا مقصود۔ عذرا۔ عرفات احمد۔

طیب طاہر۔ طیب طاہر۔ عابد۔ عادل رحمن۔ عادل سلیم۔ عاصم رشید۔ عاصم رشید۔ عاصمہ نسیم۔ عاطف حسین۔ عاطف نواز۔ عامر شہزاد۔ عامر اقبال۔ عائشہ رحمان۔ عائشہ رحمان۔ عائشہ کرن۔ عائشہ محمد لطیف۔ عائشہ خان۔ عبدالحفیظ۔ عبدالرحیم۔ عبدالرشید۔ عبدالرزاق۔ عبدالغفار۔ عبداللہ۔ عبدالمجید صابری۔ عبیداللہ۔ عثمان رابعہ۔ عثمان طاہر۔ عثمان۔ عدیل ارشاد۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ ناہید۔ عظمیٰ نسیم۔ عفت حنیف۔ عفت وسیم۔ عفت یاسمین۔ علی وقاص۔ علی۔ عمر ادریس۔ عمر اسماعیل۔ عمر فاروق۔ عمران سرور۔ عمران سید۔ عمران۔ غلام احمد۔ غلام جیلانی۔ غلام قادر۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فاخرہ یٰسین۔ فاخرہ یٰسین۔ فاطمہ نواز۔ فائزہ۔ فائزہ ارسلان۔ فائزہ کامران۔ فخر سلطان۔ فراز۔ فرحان۔ فرحت کوثر۔ فرح۔ فقیر حسین۔ فوزیہ یعقوب۔ فیاض۔ فیصل رشید۔ فیصل۔ قدیر احمد۔ قمر انصاری۔ کاشف جبار۔ کاشف نواز۔ کامران۔ کرم بی بی۔ کرن پطرس۔ کرن۔ کشور سلطانہ۔ کلثوم یٰسین۔ کلیم خان۔ کنول حفیظ محمد۔ کنول۔ کوثر انصاری۔ کوثر ظہیر۔ کومل۔ لاڈی ملک۔ لائبہ آصف۔ لیٰسین۔ ماجد۔ مہ جبیں۔ مبشر اقبال۔ محبوب علی۔ محمد احمد۔ محمد ادریس۔ محمد اسماعیل۔ محمد امجد۔ محمد امجد۔ محمد امین عابد۔ محمد اویس۔ محمد آصف۔ محمد تبسم۔ محمد اوید۔ محمد حارث۔ محمد حنیف۔ محمد رمضان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید عباس۔ محمد شاہد۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق ساجر۔ محمد طلحہ۔ محمد عظیم شاد۔ محمد عظیم۔ محمد علی صدیقی۔ محمد علی۔ محمد علی۔ محمد غلام مدیحہ ارم۔ مزمل حسین۔ مسرت۔ مشتاق احمد۔

نواب شاہ:۔ احمد خان۔ کومل حسن۔ پارس۔ پروین علی۔ پروین بی بی۔ پروین۔ پیر بخش۔ تسنیم احمد۔ ثمینہ ضیائی۔ ثمینہ۔ جان اللہ۔ جاوید محمود۔ جاوید۔ جلال اکبر۔ جمال۔ جمیلہ۔ حامد شاہ۔ حسیب اللہ خان۔ حفیظ۔ ماہ۔ حمزہ سفیان۔ حمیرا معین۔ حمیرا امیر لہ۔ خورشید انور۔ دوست محمد۔ ذکیہ ارم۔ ذکیہ۔ ذیشان الحسن۔ ذیشان۔ رابعہ۔ رضا محمد۔ راشد انجم۔ رانی۔ رضائی۔ رضوان۔ رفعت۔ زرینہ۔ زلیخا۔ زینب۔ سعدیہ فیروز۔ سونیہ۔ شگفتہ۔ شمس القسلہ۔ صوبیہ۔ عابدہ۔ عباسی۔ عذرا چنہ۔ عذرا۔ عروب۔ غزالہ۔ فریدہ۔ قرۃ العین۔ محمد عذف معصومی۔ محمد نعمان۔ محمد یوسف۔ مریم۔ ممتاز۔ نعیم۔ نسیم اختر۔ نائلہ حامد۔

ایس ایم ایس کے ذریعے محفلِ مراقبہ میں شرکت کرنے والوں کے نام:-

اخلاق احمد۔ ارشد صدیقی۔ ارم ناز۔ اسوہ جاوید۔ اسوہ فاروقی۔ اسوہ احمد۔ اشتیاق احمد۔ اشفاق احمد۔ آفتاب احمد۔ افشاں اکبر۔ افشاں عارف۔ امینہ۔ امین۔ انگار خان۔ انور جہاں۔ انور حسین قریشی۔ انوشہ جبیں۔ انیلہ اکبر۔ بابر۔ بشیر انصاری۔ بشیراں بی بی۔ بلقیس بانو۔ بیگم رئیس۔ ثروت جبیں۔ ثریہ جبیں۔ ثمرین۔ ثمینہ جبیں۔ ثمینہ فاروقی۔ ثمینہ کوثر۔ ثنا ندیم۔ ثوبیہ۔ جبیں ظفر۔ جمال الدین بھٹہ۔ جمیل الرحمن۔ حامد حسین۔ حبیبہ کوثر۔ حرا اشفاق۔ حسیب الرحمن۔ حسین عبداللہ۔ حسینہ۔ حماد صفدر۔ حماد علی۔ حمیرا خاتون۔ حنا فاطمہ۔ خالدہ خدیجہ کامران۔ خواجہ شاہد محمود۔ ذکا۔ ذکیہ احمد۔ ذوالفقار شاہد۔ ذیشان سہیل۔ راشد اللہ۔ رخسانہ۔ رضوانہ ناز۔ رضیہ ارشد۔ رضیہ بیگم۔ رمزہ انجم۔ روبینہ بانو۔ روبینہ پروین۔ روبینہ زرین۔ ریاض احمد۔ ریحانہ بانو۔ زاہد انور۔ زاہد۔ زبیدہ انوار۔ زرینہ اختر۔ زرین ناہید۔ زلفی شاہ۔ زیب النساء۔ زیب جہاں۔ زین العابدین۔ سائرہ۔ سعدیہ نسیم۔ سعید۔ سلمیٰ فرح۔ سلمیٰ شہزاد۔ سلیم۔ سہیل فیاض۔ سید ساجد حسین۔ سید طارق مسعود۔ سید یاسر حسین۔ سیما حسن۔ سیما یونس۔ شاد احمد۔ شازیہ اسماعیل۔ شازیہ مغل۔ شازیہ وحید۔ شاہ جہاں۔ شاہ نواز۔ شاہجہان۔ شاہد انور۔ شاہد جمال۔ شاہد حسن۔ شاہدہ شاہد۔ شریفہ بی بی۔ شمس الحسن۔ شمع۔ شمیم اختر۔ شمیم ریاض۔ شہزاد احمد۔ صائمہ ذیشان۔ طاہرہ بیگم۔ عائشہ رفیق۔ عائشہ نعیم۔ عابدہ مشتاق۔ عادل حسین۔ عاصم اشفاق۔ عاصمہ فیصل۔ عاطف۔ عالیہ طاہرہ۔ عالیہ نوید۔ عامر حسین۔ عباس علی۔ عبدالحق۔ عبدالرحمن۔ عبدالرزاق۔ عثمان قیس۔ عرفان عثمان۔ عروج ریاض۔ عروج۔ عروسہ سمیع۔ علیہ بیگم۔ عظمیٰ سہیل۔ عظمیٰ صدیقی۔ عظمیٰ کمال۔ علی عدنان۔ عمار خان۔ عمر صاحب۔ عمران الدین۔ عنایت الرحمن۔ عین الورا۔ غلام نبی۔ غیاث الدین۔ فائزہ حسن۔ فراست۔ فرح۔ فرحین مبین۔ فرخ خلیل۔ فرزانہ یونس۔ فرقان۔ فوزیہ بانو۔ قدسیہ بیگم۔ قطب الدین۔ قمر الحسن۔ قمر جہاں۔ کامران الدین۔ کرن احمد۔ کشور حسن۔

متفرق:۔ سروشی۔ سردار نذیر احمد۔ سلمیٰ بانو۔ سید اعظم۔ سیما بیگم۔ شازیہ رؤف۔ شازیہ۔ شاہین فاطمہ۔ شبیر احمد۔ شمائلہ۔ شمیم اختر۔ شیخ محمد الیاس۔ صدف سلیمی۔ صدف۔ طاہر قیوم۔ ظہور احمد۔ عادل۔ عبدالرؤف۔ عثمان۔ عفت شاہین۔ غلام عباس۔ فرحان احمد۔ فہیم۔ فیصل امیر۔ فیضان۔ کوثر پروین۔ ماریہ۔ محمد احسان الحق۔ محمد اشرف الیاس۔ محمد افضل۔ محمد ریاض۔ محمد شفیق۔ محمد ظہیر عباس۔ محمد عثمان۔ محمد عمر۔ محمد فاروق۔ محمد کامران سجاد۔ مسرت۔ مسز فیاض رانا۔ مسز لیفنان۔ مشتاق احمد۔ مصباح غنی۔ ماجد جمال۔ ملک امین اسلم۔ ملک جاوید قسیم۔ منور حسین۔ منیر الدین نذر۔ موسیٰ زاہد۔ ناہید فاروق۔ نبیلہ۔ نصرت نذیر۔ نعمہ نور۔ نگہت سندھو۔ وسیم۔ وحید احمد۔ واصف علی۔ ودود اشفاق۔ ڈاکٹر طارق محمد درانی۔ سارہ لودھی۔ سمیع اللہ۔ سمیرا خالد۔

میاں بیوی میں اختلافات

2

ادارہ

مرد اور عورت کے درمیان نکاح کے ذریعے قائم ہونے والا یہ رشتہ عورت کے لیے تحفظ کا ذریعہ بنتا ہے۔ عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ اس رشتے کے ذریعے مرد اپنی زوجہ کے لیے سماجی اور معاشی تحفظ کا ذریعہ بنتا ہے۔ یہ بات درست ہے لیکن اس طرف لوگوں کی نظر کم جاتی ہے کہ نکاح کے ذریعہ عورت بھی مرد کو بہت کچھ فراہم کرتی ہے۔ مرد اگر Protectorاور Provider تو عورت اپنے شوہر کے لیے معاشرے میں عزت اور معتبری کا ذریعہ بنتی ہے۔

یہ ایک عام مشاہدہ ہے کہ ایک کنوارے مرد کی نسبت ایک شادی شدہ مرد معاشرے میں زیادہ معتبر سمجھا جاتا ہے۔ واضح ہوا کہ مرد کو معاشرے میں یہ معتبری عورت کی وجہ سے ملی۔

اب میاں بیوی کے درمیان چند مسائل اور ان کے حل کے لیے دعائیں۔

❖ **بیوی کی طرف سے الگ گھر کا مطالبہ:**

عورت اپنے شوہر سے اپنے لیے الگ رہائش کا مطالبہ کر سکتی ہے تاہم ایسا مطالبہ کرنے والی خاتون کو حالات کے مطابق طرز عمل اختیار کرنا چاہیے۔

اگر کسی شخص کے والدین یا چھوٹے بہن بھائی اس کے ساتھ رہتے ہوں تو عورت کو سوچنا چاہیے کہ وہ اپنے شوہر کے ساتھ الگ مکان میں چلی گئی تو گھر کے ان افراد کی دیکھ بھال کس طرح ہو گی۔

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ بقرہ کی آیت 148 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بیگم کا تصور کر کے دم کر دیں کہ دعا کریں کہ انہیں کشادہ دلی اختیار کرنے اور معاملہ فہمی کی توفیق عطا ہو۔

❖ **شوہر خرچ دینے میں پریشان کرتے ہیں:**

بیوی بچوں کی کفالت مرد کی ذمہ داری ہے۔

ہر مرد کو اپنی آمدنی کے مطابق اپنے اہل خانہ پر خوش دلی سے خرچ کرنا چاہیے۔

ہر مرد اور عورت کو اپنے معاشی معاملات میں نہ تو اسراف کرنا چاہیے اور نہ ہی کنجوسی کرنا چاہیے۔

میانہ روی سب سے بہتر راستہ ہے۔

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ النساء (04) کی آیت 128 کا آخری حصہ

وَأُحْضِرَتِ الْأَنفُسُ الشُّحَّ ۚ وَإِن تُحْسِنُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں بخیلی کے منفی جذبے سے نجات عطا ہو۔

❖ بیوی فضول خرچ اور جھگڑالو ہے:

رات سونے سے 101 مرتبہ سورہ فرقان (25) کی آیت 67

وَالَّذِينَ إِذَا أَنفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بیگم کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں اعتدال اور حسن سلوک کے ساتھ اپنی ذمہ داریاں ادا کرنے کی توفیق ملے۔

❖ شوہر بیٹیوں کی تعلیم کے خلاف ہیں:

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے:

اطلب العلم فریضۃ علی کل مسلم

علم حاصل کرنا سب مسلمانوں پر فرض ہے۔

(ابن ماجہ)

رات سونے سے 101 مرتبہ سورہ زمر (39) کی آیت 9 کا آخری حصہ

قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں بیٹیوں کے لیے علم کی عظمت اور اہمیت کا ادراک ہو۔

یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

❖ شوہر اپنے سسرال نہیں جاتے / میکے جانے پر پابندی.....

میری شادی کو بارہ سال ہو چکے ہیں۔ ہمارے چار بچے ہیں۔ میرے شوہر یوں تو میرا بہت خیال رکھتے ہیں لیکن یہ میرے ساتھ میکے نہیں جاتے۔ انہیں اپنے سسرال جانا پسند نہیں ہے۔ مجھ پر میکے جانے پر کوئی پابندی نہیں۔ اکثر یہ خود مجھے وہاں لے کر جاتے ہیں اور مجھے واپس لینے بھی آتے ہیں لیکن اس وقت یہ باہر اپنی گاڑی میں ہی بیٹھے رہتے ہیں۔

میرے میاں سال میں صرف دو عید اور بقرا عید میرے والدین کو سلام کرنے جاتے ہیں۔ میرے والدین اور میرے سب بہن بھائی ان کی بہت عزت کرتے ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ میرے شوہر عید کے علاوہ بھی میرے ساتھ میکے جایا کریں۔

❖ میری شادی کو پانچ سال ہو گئے ہیں۔ شادی کے چند ماہ بعد ہی سسرال میں میرے ساتھ بہت برا سلوک ہونے لگا۔ میرے شوہر بھی غصے کے تیز ہیں اور ساس بھی مجھے تکلیف پہنچانے کا کوئی موقع ہاتھ سے جانے نہیں دیتیں۔

پچھلے دو سال سے ساس کے کہنے پر شوہر نے میرے میکے جانے پر بھی پابندی لگا دی

ہے۔ دو ماہ بعد میرے بھائی کی شادی طے ہے۔ میرے میکے میں شادی کی تیاریاں ہو رہی ہیں لیکن مجھے وہاں جانے کی اجازت نہیں دی جا رہی۔ شوہر کہتے ہیں کہ بس اس کی شادی اور ولیمہ میں شرکت کر لینا۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ رعد (13) کی آیت 21-20 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر

٭ اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں آپ کی والدین کے ساتھ ادب و احترام سے پیش آنے اور ان کے ساتھ حسن سلوک کی توفیق عطا ہو۔

❖ اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ آپ کے شوہر اور ساس کے دل میں نرمی آئے اور وہ آپ کو آپ کے میکے جانے کی اجازت دے دیں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

❖ بیگم میرے والدین کی عزت نہیں کرتی:

میری شادی کو اٹھارہ سال ہو چکے ہیں۔ ہمارے چھ بچے ہیں۔ شادی کے چار سال تک میں اپنے والدین کے ساتھ رہا۔ ساس بہو میں آپس میں بنی نہیں۔ میری بیگم غصے کی تیز اور اپنی ذات کے لیے بہت حساس طبیعت کی مالک ہے۔ میری والدہ نے بھی اس کے ساتھ سخت رویہ اختیار کیے رکھا۔ بہر حال شادی کے پانچویں سال میں نے اپنے بیوی بچوں کو لے کر علیحدہ مکان میں چلا گیا۔

جب میں اپنے والدین کے ساتھ تھا تب بھی میری بیگم میرے والد اور والدہ کے ساتھ بد تمیزی سے پیش آتی تھی اور اب جب کہ ہم الگ گھر میں رہتے ہیں اس کا رویہ میرے والدین کے ساتھ بہت گستاخانہ ہے۔

میرے بچوں کو بھی ان کے خلاف ورغلاتی رہتی ہے۔ میرے بچے اپنے دادا دادی سے بہت محبت کرتے ہیں اور اپنی ماں کی منفی باتوں کے باوجود وہ دادا دادی سے ملنا چاہتے ہیں لیکن میری بیگم طرح طرح کے بہانے بنا کر انہیں دادا دادی سے ملنے سے روکنے کی کوشش کرتی ہے۔

میں اپنے والدین کو ہر ماہ کچھ رقم دیتا ہوں اس پر بھی میری بیگم کا موڈ آف رہتا ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ بنی اسرائیل (17) کی آیت 23 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بیگم کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ ان کے دل میں نرمی آئے اور انہیں آپ کے والدین کی عزت کرنے کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

❖ ماں کے کہنے پر طلاق کا ارادہ:

میری شادی میرے سگے خالہ زاد کے ساتھ تین سال پہلے ہوئی۔ رشتہ کرتے وقت تو میری خالہ مجھ پر صدقے واری ہو رہی تھیں لیکن شادی کے چند ماہ بعد ہی وہ بالکل تبدیل ہو گئیں۔ انہیں میری ذات میں سو سو کیڑے نظر آنے لگے۔ میری والدہ نے اپنی بہن سے بات کی تو وہ ان سے بھی لڑ پڑیں۔ اب میری ساس میرے والدین کو بھی برا بھلا کہتی ہیں اور کوستی ہیں۔

میرے شوہر زیادہ پڑھے لکھے نہیں ہیں۔ وہ اپنے والد کے ساتھ ان کی دکان پر کام کرتے ہیں۔ اس گھر

میں میری خالہ کا راج چلتا ہے۔ میرے خالو بھی ان کے سامنے کچھ کہنے کی ہمت نہیں رکھتے۔

تین سال میں میرے دو حمل ضائع ہو چکے ہیں۔ ڈاکٹر نے میرے شوہر کو کہا کہ حمل ضائع ہونے کی وجہ حد سے بڑھی ہوئی ٹینشن ہے۔ دوران حمل ذہنی سکون رہے تو آئندہ حمل ضائع نہیں ہو گا۔

ڈاکٹر کی بات ماننے کے بجائے اب میری خالہ نے شور مچار کھا ہے کہ اسے (یعنی مجھے) اولاد کبھی نہیں ہو گی۔ خالہ میرے شوہر پر دباؤ ڈال رہی ہیں کہ تو اپنی بیوی کو طلاق دے اور دوسری شادی کر۔

محترم بھائی....! میں بتا نہیں سکتی کہ میری زندگی کس قدر عذاب میں ہے اور روزانہ کتنی بے عزتی اور کتنی اذیت برداشت کرتی ہوں۔

ساس مجھے برا کہتی ہیں تو کسی نہ کسی طرح برداشت کر لیتی ہوں لیکن جب میرے والدین کو برا کہتی ہیں تو میں بتا نہیں سکتی کہ میری کیا حالت ہوتی ہے۔

میرے سسر اور شوہر بھی انہیں میرے والدین کے خلاف بولنے سے منع نہیں کرتے۔ ساس بار بار میرے شوہر کو کہہ رہی ہیں کہ اپنی بیوی کو طلاق دے تاکہ ہم تیرے لیے دوسری لڑکی ڈھونڈیں۔

میرے شوہر بہت پریشان ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ماں کا کہنا ماننا لازمی ہوتا ہے ورنہ آدمی ماں کا نافرمان کہلاتا ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ لقمان (31) کی آیت 19 تا 17 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی ساس کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں تکبر سے نجات ملے ،انہیں دوسروں کی عزت کرنے اور آپ کے ساتھ شفقت سے پیش آنے کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

❖ اذیت دینے والا شوہر:

میری شادی کو دس سال ہو گئے ہیں۔ میرے شوہر بہت عجیب عادتوں کے مالک ہیں۔ لوگوں کے خلاف اپنے دل میں کینہ رکھتے ہیں۔ لوگوں کی برسوں پرانی کہی باتوں کو نکال کر لڑنا شروع کر دیتے ہیں۔ کسی کی کوئی بات بری لگ جائے اگرچہ وہ بات بری نہ ہو تب بھی اس شخص سے قطع تعلق کر لیتے ہیں۔ لوگوں کے سامنے تو بہت اچھی طرح ملتے ہیں لیکن ان کے پیٹھ پیچھے ان کی برائیاں کرتے ہیں۔

میرے شوہر بہت غرور کرتے ہیں۔ یہ اپنے خاندان کو اچھا اور دوسرے خاندان والوں کو برا کہتے ہیں۔ میری کوئی اچھی بات بھی انہیں پسند نہیں۔ میری ٹوہ میں لگے رہتے ہیں۔ اگر میری کسی بات پر ناراض ہو جائیں تو اپنی ماں بہنوں کے ساتھ خوب شیئر کرتے ہیں۔

ہم دونوں اس طرح زندگی گزار رہے ہیں جس طرح دو اجنبی گزارتے ہیں۔ بچے بھی اب یہ باتیں سیکھ رہے ہیں۔ میں فطرتاً صلح جو ہوں لیکن اب برداشت ختم ہو رہی ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے ایک سو ایک مرتبہ سورہ انعام (6) کی آیت نمبر 54 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ سے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس یا زیادہ سے زیادہ نوے روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

میاں بیوی کے درمیان چند دیگر مسائل اور ان کے لیے دعائیں اگلے شمارے میں....

شراب کی لت

☆☆☆

سوال: میرے شوہر نے چار سال پہلے چاول کا کاروبار شروع کیا تھا۔ کاروبار کو سیٹ کرنے میں انہوں نے دن رات بہت محنت کی۔ اب اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے ان کا کاروبار اچھا چل رہا ہے۔

ایک سال پہلے ان کے گاؤں کے دوست شہر ملنے آئے تھے۔ بس ان کے بعد سے انہوں نے مہینہ کا آخری ہفتہ اپنے دوستوں کے لیے مخصوص کردیا۔ رات بھر دعوت چلتی رہتی ہے اور محفل بھی رہتی ہے۔ ان کے دوستوں کی وجہ سے میرے شوہر کو شراب کی عادت پڑگئی۔ پہلے تو مہینے کے آخری ہفتے دوستوں کے ساتھ پیتے تھے۔ پھر انہوں نے ہر ویک اینڈ پر شراب پینا شروع کردی۔

جب وہ شراب پی کر میرے پاس آتے ہیں تو ان کے منہ سے بہت بدبو آتی ہے جس کی وجہ سے میری طبیعت گھبراتی ہے۔ میں قریب آنے سے منع کرتی ہوں تو شدید غصہ میں آجاتے ہیں۔ آپ مہربانی فرماکر کوئی ایسا عمل یا وظیفہ بتائیں کہ میرے شوہر کو نشہ کی لت سے نجات مل جائے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورۂ مائدہ (05) کی آیت نمبر 90 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کرکے دم کردیں اور بری صحبت اور نشہ سے نجات کیلئے دعا کریں۔ اس عمل کو کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بیٹی کی خواہش....

☆☆☆

سوال: میری شادی دس سال پہلے میرے چچا زاد سے ہوئی تھی۔ میرے تین بیٹے ہیں۔ بڑا بیٹا نو سال کا ہے، درمیانہ بیٹا سات سال کا ہے۔ سب سے چھوٹا بیٹا پانچ سال کا ہے۔ اس کے بعد ہم میاں بیوی نے احتیاط شروع کردی۔

میرے شوہر کو بیٹی کی بہت خواہش ہے۔ وہ چاہتے

ہیں کہ اب ہم پرہیز ختم کریں تو ہمارے گھر بیٹی پیدا ہو۔

محترم بھائی جان....! آپ سے درخواست ہے کہ ہمارے لیے دعا کریں۔ اس سلسلے میں ہمیں بھی کوئی دعا بتادیجئے۔

جواب: صبح شام اکتالیس مرتبہ سورہ شوریٰ 42 کی آیت 50-49 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کرکے دونوں میاں بیوی پئیں اور اپنے مقصد کے حصول کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

رات سونے سے پہلے آپ کے شوہر وضو کرکے آرام دہ نشست میں بیٹھ جائیں اور مراقبہ کریں۔ دوران مراقبہ اپنے گھر کا تصور کرتے کرتے ذہن میں یہ بات رکھیں کہ انہوں نے اپنی پیاری سی بیٹی کو گود میں لیا ہوا ہے۔ یہ مراقبہ کرتے ہوئے ازدواجی تعلقات میں احتیاط کی جائے۔

اس مراقبہ کے تقریباً دو ماہ بعد احتیاط ختم کی جائے اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کی جائے کہ آپ کو اچھے نصیبوں والی بہت پیاری صحت مند بیٹی عطا ہو۔

میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ آپ کی خواہش پوری فرمائیں اور آپ کے گھر میں نعمتیں اور رحمتیں نازل ہوں۔ آمین

آگے پڑھنا ہے مگر....

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ والد صاحب کے انتقال کی وجہ سے میٹرک کے بعد میں مزید تعلیم حاصل نہ کرسکی۔ دو سال پہلے میری شادی میرے فرسٹ کزن سے ہوئی ہے۔ انہوں نے ماسٹرز کیا ہوا ہے اور ایک پرائیویٹ کمپنی میں ملازمت کرتے ہیں۔ ان کی خواہش ہے کہ میں اپنی تعلیم کا سلسلہ دوبارہ شروع کروں۔ انہوں نے مجھے انٹر کی کتابیں بھی لاکر دی ہے۔

اب مسئلہ یہ ہے کہ میں پڑھنے بیٹھتی ہوں تو میرے سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ جو کچھ بھی پورے دن یاد کرتی ہوں دوسرے دن صبح بالکل صفاچٹ ہوجاتا ہے۔ کچھ یاد نہیں ہوتا تو مجھے ٹینشن شروع ہوتی ہے سوچتی ہوں کہ میں شوہر کو کیا بتاؤں گی۔

جواب: صبح شام اکیس اکیس مرتبہ

اَللّٰھُمَّ افْتَحْ عَلَیْنَا حِکْمَتَکَ وَانْشُرْ عَلَیْنَا رَحْمَتَکَ یَا ذُوالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ ۝

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک چمچہ شہد پر دم کرکے پئیں اور اپنے اوپر بھی دم کردیں اور پڑھائی میں دل لگنے اور یکسوئی کے لیے حصول کی دعا کریں۔ یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

حافظہ میں بہتری کے لیے 101 مرتبہ

رَبِّ یَسِّرْ وَلَا تُعَسِّرْ

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں۔

مایوسی اور بے روزگاری

☆☆☆

سوال: میرے بیٹے نے تین سال پہلے ایم۔ بی اے کیا تھا۔ وہ کئی جگہ ملازمت کے لیے اپلائی کرچکا ہے لیکن کہیں سے بھی کوئی کال نہیں آئی۔

محترم وقار عظیمی صاحب! میرے بیٹے نے دن رات محنت کرکے ایم۔ بی اے کیا ہے لیکن پتہ نہیں کیا وجہ ہے کہ ابھی تک بے روزگار ہے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ ہود (11) کی آیت نمبر 6 گیارہ گیارہ مرتبہ درود

عظیمی ریکی سینٹر.........تاثرات

(شاکر احمد۔ کراچی)

دو سال قبل شدید گرم موسم میں گھر آیا اور غسل کر کے سو گیا۔ جب بیدار ہوا تو جسم کی رائٹ سائیڈ مفلوج ہو گئی تھی۔ فوراً مجھے ڈاکٹر کے پاس لے جایا گیا۔ ڈاکٹر نے معائنے کے بعد بتایا کہ مجھے فالج کا اٹیک ہوا ہے۔

وہ شخص جو کچھ عرصہ قبل تک پورے خاندان اور محلے میں ملنساری کی وجہ سے جانا جاتا ہے تھا اب بستر کا حصہ بن گیا تھا۔ فالج کی وجہ سے جسمانی صحت کے ساتھ ساتھ ذہنی کارکردگی بھی متاثر ہوئی تھی۔ اعتماد اور قوت ارادی ختم ہو کر رہ گئی تھی۔ علاج اور فزیوتھراپی جاری تھی مگر تیزی سے فائدہ نہیں ہو رہا تھا۔ ایک کمرے میں تنہا رہتے رہتے چڑچڑاپن بھی آگیا تھا۔ پھر ایک روز دوست کے مشورے پر عظیمی ریکی سینٹر سے رابطہ کیا۔ یہاں مجھے ریکی کے چند سیشن دیئے گئے۔ ان سے مجھے کافی فائدہ ہوا۔ اب میں سہارے کے بغیر چلنے پھرنے کے قابل ہو گیا ہوں۔ ذہنی دباؤ اور چڑچڑے پن میں بھی نمایاں کمی آئی ہے۔

شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے اپنے بیٹے کے لیے بابرکت روزگار کے حصول اور استحکام کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بیٹے سے کہیں کہ وہ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسمائے الٰہی یا فتاحُ یا رزاقُ کا ورد کرتا رہے۔

حسب استطاعت صدقہ کردیں۔

رحم میں رسولیاں

☆☆☆

سوال: میری شادی کو پانچ سال ہو گئے ہیں۔ میں ابھی تک بے اولاد ہوں۔ شادی کے بعد دو سال تک ہم نے احتیاط کی تھی۔ احتیاط ختم کرنے کے بعد بھی جب کوئی سبب نہ بنا تو ہم نے ڈاکٹر سے رجوع کیا۔ شوہر کے تمام ٹیسٹ کلیئر آئے۔ میری الٹرا ساؤنڈ رپورٹ میں رسولیاں پتہ چلی ہیں۔ ڈاکٹر نے تین تین ماہ کے چار مختلف کورسز کرائے لیکن کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔

میری ایک کزن کو بھی رحم میں رسولیوں کی شکایت تھی اس نے آپ کے پاس چند ماہ علاج کروایا تھا۔ جس سے فائدہ ہوا تھا۔

میری رہائش اندرون سندھ میں ہے۔ اگر آپ کہیں تو میں اپنے شوہر کے ساتھ کراچی میں آپ سے بالمشافہ ملاقات کے لیے آسکتی ہوں۔ میری کزن کو آپ نے ایک عرق اور ایک سونف استعمال کرادیا تھا۔

جواب: اگر آپ چاہیں تو اپنے شوہر کے ہمراہ کسی روز مطب میں آکر مل لیں۔ اپنی رپورٹس ساتھ لے کر آئیں۔ مزید معلومات کے لیے درج ذیل ٹیلی فون پر رابطہ کریں۔

021-36688931-021-36685469

ظالم ساس و نندیں

☆☆☆

سوال: تین سال پہلے میری شادی غیروں میں ہوئی۔ میرے شوہر کے تین بھائی اور پانچ بہنیں ہیں۔ شوہر بھائیوں میں تیسرے نمبر پر ہیں۔ دو نندیں شادی شدہ ہیں۔

گھر میں میری ساس اور نندوں کا راج ہے۔ ان کی مرضی کے بغیر اس گھر میں کوئی کام نہیں ہو سکتا۔ ساس

صاحب غصہ کی بہت تیز ہیں۔ میرے سسر بھی میری ساس صاحبہ سے بہت ڈرتے ہیں۔

میں نے دن رات سسرال والوں کی خدمت کی کہ ان کا دل جیت سکوں لیکن میری ساس اور نندوں کو میرا کوئی بھی کام اچھا نہیں لگا۔ میرے ہر کام میں وہ کوئی نہ کوئی خامی نکال دیتی ہیں۔ بات بے بات مجھ پر طنز کرتی ہیں اور مجھے طعنے دیتیں ہیں۔ ایک دن میں نے نندوں سے کہا کہ تم مجھ سے عمر میں چھوٹی ہو میں بڑی ہوں، بڑوں کے ساتھ ادب سے پیش آیا جاتا ہے۔ اس وقت تو وہ خاموش رہیں اور بعد میں میرے شوہر کو یہ بات لگادی کہ بھابھی کہتی ہیں کہ ان کی ماں اور بہنوں کو تمیز نہیں ہے۔

میرے شوہر نے مجھ سے پوچھا تو میں نے انہیں اصل بات بتائی۔ میرے شوہر سر پکڑ کر بیٹھ گئے کہ کس کی بات کا یقین کریں اور کس کی بات کا یقین نہ کریں۔ میں نے قسمیں کھائیں تب کہیں جاکر انہیں تسلی ہوئی۔

چھ ماہ پہلے مجھے پریگیننسی ہوگئی۔ ڈاکٹر نے ٹیسٹ کرانے کے بعد میرے شوہر کو کہا کہ تمہاری بیوی میں خون کی کمی ہے اس کی غذا اور آرام کا خیال رکھا جائے.....

شوہر نے گھر میں آکر ساس کو یہ بات بتائی تو ساس صاحبہ آگ بگولہ ہوگئیں کہ بہو نے ضرور ڈاکٹر سے شکایت کی ہوگی۔ اس دن میری ساس اور نندوں نے مل کر میرے ساتھ بہت زیادتی کی۔ مجھے بالوں سے پکڑ کر زمین پر گھسیٹا۔ میرے شوہر بیچ بچاؤ کراتے رہے لیکن دھکم پیل جاری رہی اور میں بے ہوش ہوگئی۔

میرے شوہر مجھے ہسپتال لے گئے لیکن میرا بچہ ضائع ہوگیا۔ دو دن ہسپتال میں رہنے کے بعد میرے شوہر مجھے میکے چھوڑ آئے۔

آج چار ماہ ہوگئے ہیں میں میکے میں ہوں۔ سسرال سے کسی نے بھی میرا حال جاننے کی کوشش نہیں کی۔

میرے شوہر پر بھی پابندی لگادی کہ وہ میرے گھر نہ جایا کریں۔ شوہر فون پر دو تین مرتبہ میری خیریت پوچھ لیتے ہیں۔

وقار عظیمی صاحب! آپ کوئی وظیفہ بتائیں کہ میری ساس اور نندوں کے دل میں میرے لیے رحم اور عزت آجائے اور وہ میرے ساتھ محبت سے پیش آئیں۔ میں ساری زندگی آپ کو دعائیں دوں گی۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ الملک (67) کی پہلی دو آیات گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ساس اور نندوں کی اصلاح کی توفیق ملنے اور اپنے حالات کی بہتری اور پرسکون زندگی کے لیے اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

آسیب زدہ مکان

☆☆☆

سوال: میری شادی کو بیس سال ہوگئے ہیں۔ میرا ایک بیٹا اور ایک بیٹی ہے۔

گزشتہ سال ہم نے ایک اچھے علاقے میں ایک بنگلہ خریدا ہے۔ یہ تین سال سے بند پڑا ہوا تھا۔ جب سے ہم اس بنگلے میں آئے ہیں ہمارے حالات بہت تیزی سے خراب ہونے لگے ہیں۔ اس بنگلہ میں ایک سایہ اکثر تیزی سے ادھر سے اُدھر جاتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ رات کو گھر کے تمام افراد بے چینی محسوس کرتے ہیں۔ مجھے اور میرے شوہر کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ کوئی ہمارے کمرے میں ہے۔ اس کی وجہ سے پوری رات ہم دونوں ٹھیک طرح سے سو نہیں پاتے۔

بچے بھی اپنے کمرے میں سوتے سوتے ایک دم

جھٹکے سے اٹھ جاتے ہیں اور ڈر وخوف محسوس کرتے ہیں۔

میرے شوہر نے دو تین حضرات سے معلوم کروایا تو سب نے یہ کہا کہ یہ گھر آسیب زدہ ہے۔ آپ اسے فوراً خالی کر دیں لیکن ہمارے لیے مکان کی فوری تبدیلی ابھی ممکن نہیں ہے۔

جواب: اس مکان میں صفائی کا بہت زیادہ اہتمام کیا جائے۔

عصر و مغرب کے درمیان ہلکی خوشبو والی کسی لکڑی کی یا لوبان کی دھونی دی جائے۔

عشا کی نماز کے بعد یا رات سونے سے پہلے آپ کے گھر کے دو تین افراد مل کر ہلکی آواز میں قرآن پاک کی تلاوت کریں۔ یہ تلاوت اندازاً بیس پچیس منٹ تک کی جائے۔

گھر کے تین بالغ افراد صبح فجر کی اذان سے پہلے بیدار ہو جائیں اور غسل کر لیں۔

فجر کی اذان کے بعد یہ تینوں افراد دو رکعت سنت ادا کریں۔ اس کے بعد مکان کے مختلف حصوں میں جا کر ہر فرد کی جانب سے تینتیس مرتبہ سورہ فاتحہ کی تلاوت کچھ بلند آواز سے کی جائے اور چاروں طرف پھونکا جائے۔

صبح سورج نکلنے کے بعد اکیس مرتبہ سورہ مومنون 23 کی آیات 115 سے 118 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر تین مرتبہ دستک دے دیں۔

رات سونے سے پہلے سات مرتبہ سورہ فلق، سات مرتبہ سورہ الناس اور پانچ مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے سب گھر والوں کو پلائیں اور تھوڑا سا پانی مکان کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

سب گھر والے وضو بے وضو کثرت سے یَامُؤْمِنُ یَا حَفِیْظُ یَاسَلَامُ کا ورد کرتے رہیں۔

گھر میں صبح اور شام قرآن پاک کی تلاوت ہو اور سب اہل خانہ باقاعدگی سے پانچ وقت نماز ادا کریں۔

مقروض ہو گیا ہوں

☆☆☆

سوال: میں نے دس سال پہلے فرنیچر کا کاروبار شروع کیا تھا۔ اللہ نے فضل فرمایا اور میرا کاروبار جلد اچھا چلنا شروع ہو گیا۔ میں نے کاروبار کو وسعت دینے کے لیے اپنے بہن بھائیوں سے انویسٹمنٹ کرنے کا کہا اور اس کے بدلے انہیں ایک مناسب رقم بطور منافع دینے کا معاہدہ کر لیا۔

کاروبار میں مزید ترقی ہوئی اور سب بہن بھائیوں کو مناسب منافع بھی ملنے لگا لیکن گزشتہ دو سال سے صورتحال یہ ہے کہ میں جو کام کرتا ہوں وہ الٹا ہو جاتا ہے۔ جو مال خریدتا ہوں اس میں نقصان ہو جاتا ہے۔ کبھی مارکیٹ میں مندی کے حالات ہو جاتے ہیں۔

مسلسل نقصان کی وجہ سے میری بہت بڑی رقم مختلف پارٹیوں کے پاس پھنس گئی ہے۔ میں لاکھوں کا مقروض ہو گیا ہوں۔ گھر میں منافع نہ دینے کی وجہ سے بہن بھائی بھی مجھ سے ناراض رہنے لگے ہیں۔

آپ کوئی وظیفہ بتائیں کہ میری پھنسی ہوئی رقم مجھے واپس مل جائے اور میرا کاروبار بھی پہلے کی طرح چل پڑے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد ایک سو ایک مرتبہ سورہ یونس (10) کی آیت نمبر 86-85 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر وسائل میں اضافہ، رزق میں برکت و ترقی اور قرض سے نجات کی دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

ہر جمعرات کے دن کم از کم تین مستحق افراد کو

کھانا کھلادیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یا رزاق کا ورد کرتے رہا کریں۔

صدمہ کے اثر سے....

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی عمر اٹھارہ سال ہے۔ دو سال پہلے تک وہ بہت خوش اخلاق اور ملنسار تھی۔ ہر ایک کے دکھ درد میں شریک ہوتی تھی اور اپنی طرف سے دوسروں کی ہر ممکن مدد کرتی تھی۔

اس نے میٹرک کے امتحان کی بہت اچھی تیاری کی تھی۔ پیپر بھی اچھے ہوئے تھے لیکن جب رزلٹ آیا تو ایک پیپر میں فیل تھی۔ اس بات کا اس نے بہت صدمہ لیا اور اسے چپ لگ گئی۔ کھانا پینا، ہنسا بولنا بہت کم ہو گیا۔ سارا سارا دن اپنے کمرے میں اندھیرا کر کے بیٹھے رہتی ہے۔ کچھ کہوں تو رونے لگتی ہے۔

تنہائی پسند ہو گئی ہے۔ اسے وقت پر کھانا کھانے، نہانے اور کپڑے بدلنے کا دھیان بھی نہیں رہا۔ زبردستی اسے نہلایا جاتا ہے اور کپڑے تبدیل کروائے جاتے ہیں۔ وہ گم سم ہو گئی ہے۔ ہم نے ڈاکٹر کو دکھایا، دوائیاں بھی استعمال کی لیکن بیٹی طبیعت میں کوئی فرق نہیں آیا۔

جواب: ماہر نفسیات کے علاج کے ساتھ ساتھ صبح شام 101 مرتبہ اسم الٰہی یَا وَکِیْلُ گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر بیٹی کے اوپر دم کر دیں اور اس کو اس صدمہ سے نکلنے کے لیے ہمت، استقامت کی دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

صبح شام ایک ایک ٹیبل اسپون شہد بھی پلائیں۔

ضدی اور نافرمان

☆☆☆

سوال: میری شادی کو گیارہ سال ہو گئے ہیں۔ میری دو بیٹیاں اور ایک بیٹا ہے۔ بیٹا چھوٹا ہے اور بہت ضدی ہے۔ اس کی عمر آٹھ سال ہے۔ اپنی دونوں بڑی بہنوں کو مارتا ہے اور ان کی چیزوں کو توڑ دیتا ہے۔ بہنوں کو روتا دیکھ کر خوش ہوتا ہے۔ اس کی طبیعت میں بے چینی رہتی ہے۔ ہر وقت ادھر ادھر دوڑتا رہتا ہے۔ کسی کا کہنا ماننا تو اس کے مزاج کے خلاف لگتی ہے۔ بہت نافرمان ہو گیا۔

پچھلے ہفتے میری بہن تین دن کے لیے میرے پاس اپنے بیٹے کے ساتھ رہنے آئی تھی۔ ان کے بیٹے کو بھی اس نے مارا اور اس کا کان کاٹ لیا۔ اس کی شرارتوں سے زچ ہو کر میری بہن دوسرے دن ہی اپنے گھر واپس چلی گئی۔

جواب: گھر میں سب سے چھوٹا بچہ وہ بیٹا ہو یا بیٹی سب کی توجہ کا مرکز ہوتا ہے۔ اسے بہت زیادہ لاڈ پیار ملتا ہے۔ عموماً اس کی ہر بات مانی جاتی ہے اور پھر دو یا تین بیٹیوں کے بعد بیٹا پیدا ہوا تو اکثر گھرانوں میں اسے لاڈ پیار کرتے وقت بہت زیادہ چھوٹ بھی دے دی جاتی ہے۔

چھوٹا بیٹا اپنی بڑی بہن سے بدتمیزی سے بات کرے تو شروع شروع میں کئی والدین اس بات کو نظر انداز بھی کر دیتے ہیں۔ اس طرح نظر انداز کرتے رہنے سے بچہ کی ناپسندیدہ عادتیں پختہ ہوتی چلی جاتی ہیں۔

بیٹا ہو یا بیٹی چھوٹے بچوں کی تربیت میں اس بات کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیے کہ لاڈ پیار کسی بگاڑ کا سبب نہ بنے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ اپنے سب بچوں کو

نہ سننے کا عادی بھی بنائیں۔

بچوں کی اچھی باتوں پر ان کی تعریف کی جائے، انہیں سراہا جائے اور کسی غلط بات پر انہیں ٹوکا جائے اور ضرورت ہو تو انہیں روکا بھی جائے۔

آپ کے چھوٹے بیٹے کی عمر ابھی آٹھ سال ہے۔ اس کی عادتوں کو سدھارنے اور اسے اچھی باتیں سکھانے کے لیے یہ وقت بہت مناسب ہے۔

آپ کے بچے کے مزاج میں مثبت تبدیلیوں، بڑی بہنوں کے ساتھ اچھے دوستانہ مگر احترام پر مبنی رویوں کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے بیٹے کی ہر بات ماننے کی روش ترک کردیں۔ اس کی بعض باتیں مانیں، بعض بالکل نہ مانیں اور بعض باتیں مشروط طور پر مانیں۔

بچوں کی ضدی طبیعت و مزاج میں تبدیلی کے لیے تربیت کے مختلف عوامل کے ساتھ ساتھ بطور روحانی علاج جب آپ کا بیٹا گہری نیند میں سو رہا ہو تو اس کے سرہانے بیٹھ کر اکیس مرتبہ سورہ شوریٰ 42 کی آیت نمبر 28

وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ ۚ وَهُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ O

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دم کردیا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

شادی میں رکاوٹیں

☆☆☆

سوال: میری پانچ بیٹیاں ہیں۔ تین بیٹیوں کی میں نے شادی کردی ہے۔ دو بیٹیوں کی شادی نہیں ہو رہی۔ ایک بیٹی کی عمر بتیس اور دوسری کی عمر اٹھائیس سال ہوگئی ہے۔ ان دونوں کے لیے رشتے آتے ہیں، دیکھنے کے بعد واپس آنے کا کہہ کر جاتے ہیں لیکن پھر رابطہ نہیں کرتے۔

بڑی بیٹی کی طرف سے مایوس ہو کر ہم نے سوچا کہ اگر چھوٹی بیٹی کا کوئی رشتہ آیا تو اس کی شادی کردیں گے لیکن........

ہم نے ایک بزرگ سے معلوم کیا تو انہوں نے بتایا کہ بڑی بیٹی کے رشتے پر بندش ہے اور اس کا اثر چھوٹی بیٹی پر بھی پڑ رہا ہے۔

میں خوب دعائیں مانگتی ہوں۔ آپ سے درخواست ہے کہ کوئی دعا بتائیں کہ ان کی شادی میں رکاوٹیں دور ہوجائیں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ اعراف (7) آیت 189 میں سے

هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں کہ آپ کی دونوں بیٹیاں جلد اپنے اپنے گھر کی ہوجائیں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔ بیٹوں کی طرف سے ہفتہ میں اپنی سہولت کے مطابق کوئی بھی دن مقرر کرکے حسب استطاعت صدقہ کردیا کریں۔

رشتوں کا کال پڑ گیا ہے

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی عمر تیس سال ہوگئی ہے۔ وہ ایک ملٹی نیشنل کمپنی میں اچھے عہدے پر فائز ہے۔ جب بیٹی پڑھ رہی تھی تو اسکے تین چار رشتے آئے لیکن ہم نے منع کردیا کہ بیٹی کی تعلیم نامکمل نہ رہ جائے لیکن اب

ایسا لگتا ہے کہ اس کے لیے رشتوں کا کال پڑ گیا ہے۔ اس کی تعلیم مکمل ہونے کے بعد بمشکل ایک ہی رشتہ آیا تھا اس میں بھی بغیر کسی وجہ سے انکار ہو گیا تھا۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ 101 مرتبہ سورہ الزمر (39) کی آیت نمبر 33-34 پڑھ کر بیٹی کی شادی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز اور زیادہ سے زیادہ نوے روز تک جاری رکھیں۔

تین ماہ تک ہر جمعرات کو کم از کم ایک مستحق شخص کو دو وقت کا کھانا کھلائیں یا کسی اور طرح ضرورت مندوں کی مدد کریں۔

شوہر کا غصہ

☆☆☆

سوال: میری شادی کو ایک سال ہوا ہے۔ میرے شوہر کو جب غصہ آتا ہے تو وہ کسی کا لحاظ نہیں کرتے۔ غصہ کی حالت میں یہ خیال بھی نہیں رہتا کہ سامنے کون ہے۔

شوہر کے غصے سے سہم کر میں خاموش ہو جاتی ہوں۔ میرے اندر زندہ دلی ختم ہوتی جا رہی ہے۔ میں ان سے بات کرتے ہوئے گھبراتی ہوں کہ نجانے کس بات پر انہیں غصہ آ جائے۔

جواب: صبح نہار منہ اکیس مرتبہ سورہ الفرقان (25) کی آیت نمبر 63 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں ایک ماہ تک یہ عمل جاری رکھیں۔

شام کے وقت اکیس مرتبہ اسم الٰہی یَا وَدُودُ پڑھ کر چائے یا پانی پر دم کر کے پلا دیا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

وزن بڑھ گیا ہے

☆☆☆

سوال: میری عمر پچیس سال ہے۔ میں غیر شادی شدہ ہوں۔ میں گزشتہ پانچ سال سے گھر میں سلائی کر رہی ہوں۔ اب میرا وزن بہت بڑھ گیا ہے۔ میں نے اپنے طور پر کئی ٹوٹکے استعمال کئے لیکن کوئی فرق نہیں پڑا۔

اب کچھ دنوں سے صبح ہلکی پھلکی ورزش شروع کی ہے۔ میری ایک کسٹمر نے بتایا کہ اس نے اپنا وزن کم کرنے کے لیے آپ کے دواخانے کی ہربل ٹیبلیٹ مہزلین استعمال کی تھی اس سے اسے کافی فائدہ ہوا تھا۔

میں بھی اپنا وزن کم کرنے کے لیے مہزلین استعمال کرنا چاہتی ہوں۔ اگر مجھے ہوم ڈیلیوری کے ذریعہ یہ دوا مل جائے تو بہت اچھا ہو گا۔ ساتھ پرہیز کا بھی کچھ بتا دیجئے۔

جواب: آپ عظمیٰ لیبارٹریز کی تیار کردہ ہربل ٹیبلیٹ مہزلین کا استعمال کر سکتی ہیں۔

صبح نہار منہ اور شام کے وقت دو دو گولی مہزلین پانی کے ساتھ لیں۔

اس کے ساتھ ساتھ کھانوں میں شکر، مٹھائیاں، سوفٹ ڈرنکس، آئسکریم وغیرہ نہ لیں۔ کھانے کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پئیں۔

ہربل ٹیبلیٹ مہزلین کی ہوم ڈیلیوری کے لیے درج ذیل فون نمبر 021-36604127 پر آرڈر بک کروایا جا سکتا ہے۔

تبادلہ

☆☆☆

سوال: میں ایک اسکول ٹیچر ہوں۔ سیکنڈ شفٹ

میں دس سال سے پڑھا رہی ہوں۔ ایک کے بعد ایک میری تین کولیگ اس اسکول سے چلی گئی ہیں۔ ان کی جگہ جو نیا اسٹاف آیا ہے انہوں نے اپنا الگ گروپ بنالیا ہے۔

یہ گروپ مجھے پسند نہیں کرتا۔ وہ کسی نہ کسی بہانے مجھے تنگ کرتا رہتا ہے۔ میں اپنی طرف سے پوری کوشش کرتی ہوں کہ میری جانب سے انہیں کوئی شکایت نہ ہو لیکن وہ مجھے تنگ کرنے سے باز نہیں آتیں۔

میں چاہتی ہوں کہ میرے ٹرانسفر صبح کی شفٹ میں ہوجائے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ بقرہ(2)کی آیت 199

ثُمَّ اَفِیۡضُوۡا مِنۡ حَیۡثُ اَفَاضَ النَّاسُ وَاسۡتَغۡفِرُوا اللّٰہَ ؕ اِنَّ اللّٰہَ غَفُوۡرٌ رَّحِیۡمٌ O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر مقصد میں کامیابی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم ازکم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

ترقی رک جاتی ہے

☆☆☆

سوال: میرے شوہر آٹھ سال سے ایک ادارے میں کام کررہے ہیں۔ دو مرتبہ ان کی پروموشن ہوتے ہوتے رک گئی۔ میرے شوہر محنتی اور ایماندار ہیں۔ اپنا کام دل لگا کر کرتے ہیں لیکن ان کی پروموشن کے وقت کسی سفارشی جونیئر کا پروموشن کردیا جاتا ہے۔

اس سال اکتوبر میں ان کی پروموشن ہونی ہے۔ آپ سے گزارش ہے کہ کوئی عمل بتائیں کہ اس سال ان کی ترقی ہوجائے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد ایک سو ایک مرتبہ سورہ رعد(13)کی آیت نمبر26

اَللّٰہُ یَبۡسُطُ الرِّزۡقَ لِمَنۡ یَّشَآءُ وَیَقۡدِرُ ط

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے معاشی حالات میں بہتری اور ترقی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم ازکم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

شوہر شک کرنے لگے ہیں

☆☆☆

سوال: میری شادی کو بارہ سال ہوگئے ہیں۔ میری دو بیٹیاں ہیں۔ شوہر روزگار کے سلسلے میں مڈل ایسٹ میں چھ سال رہ کر واپس آگئے ہیں۔

جب شوہر ملازمت پر تھے تو گھر اور باہر کے سارے کام مجھے اکیلے ہی کرنا پڑتے تھے۔ پردیس سے واپس آنے کے بعد شوہر کے مزاج میں کافی تبدیلی آچکی ہے۔ اب وہ میری ہربات کو ٹوک کرنے لگے ہیں۔ بات بے بات شک کرنے لگے ہیں۔ میں نے اس بات کو اہمیت نہ دی اور باہر کے کام خود کرنے کے بجائے شوہر کے ذمہ لگادیئے لیکن ان کے ذہن میں پتا نہیں کیا کیا چل رہا تھا۔ انہوں نے آہستہ آہستہ میرا اپنے رشتے داروں سے ملنا جلنا بند کردیا۔ اکیلے میکے جانے پر بھی پابندی لگادی۔

میں نے کئی مرتبہ انہیں سمجھانے کی کوشش کی کہ ہمارے دو بیٹیاں ہیں ان کے رویے سے ان پر اثر پڑرہا ہے اور گھر کا ماحول بھی خراب ہورہا ہے لیکن وہ میری بات سننے اور ماننے کو تیار نہیں۔

جواب: شک ایک نفسیاتی بیماری ہے۔ شک کی اس بیماری کے مختلف درجات ہیں۔ شک میں مبتلا مرد

اپنے لیے اور دوسروں کے لیے شدید اذیت کا سبب بنتا ہے۔ شک کی یہ بیماری شدت اختیار کرے تو اس کے لیے باقاعدہ نفسیاتی علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

آپ رات سونے سے پہلے سو مرتبہ سورۂ النساء 4 کی آیت نمبر 149-148 اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کرکے دم کردیں اور دعا کریں کہ انہیں مثبت اور صحتمند طرز فکر عطا ہو اور ان کو شک کی عادت سے نجات عطا ہو۔ اس عمل کی مدت کم از کم چالیس روز ہے۔

لیکوریا

☆☆☆ ________________

سوال: میری عمر اٹھائیس سال ہے۔ مجھے کئی سال سے لیکوریا کی شکایت ہے۔

جواب: لیکوریا کے لیے مندرجہ ذیل نسخہ بھی مفید ہے۔

کمر کس 50 گرام، موچرس 50 گرام، اسگند 25 گرام لے کر تینوں ادویات کا سفوف بنالیں۔ اس کے بعد 125 گرام چینی کو گرائنڈ کرکے پوڈر بنالیں۔ یہ پوڈر سفوف میں اچھی طرح حل کرلیں۔

صبح اور شام آدھی چمچی یہ سفوف پانی کے ساتھ لیں۔

سرخ مرچ، کھٹی اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔

ہائی بلڈ پریشر

☆☆☆ ________________

سوال: مجھے عرصہ پانچ سال سے ہائی بلڈ پریشر کی شکایت ہے۔ ڈاکٹری علاج جاری ہے۔ میں اس کا کوئی روحانی علاج بھی کرنا چاہتی ہوں۔

جواب: صبح اور شام گیارہ گیارہ مرتبہ

یَا حَیُّ قَبۡلَ کُلِّ شَیۡئٍ یَا حَیُّ بَعۡدَ کُلِّ شَیۡئٍ

سبز شعاعوں سے تیار کردہ ایک ایک پیالی پانی پر دم کرکے پئیں۔

اندھیرے سے ڈر لگتا ہے

☆☆☆ ________________

سوال: میرے دو بیٹے اور ایک بیٹی ہے۔ میرا بڑا بیٹا پانچ سال اور چھوٹا تین سال کا ہے۔ بیٹی کی عمر سوا سال ہے۔ میرے شوہر رات گئے کام سے واپس آتے ہیں۔

کچھ عرصہ سے مجھے اندھیرے سے خوف آنے لگا ہے۔ بچوں کی دیکھ بھال میں دن تو گزر جاتا ہے مگر جب جیسے ہی مغرب ہوتی ہے ڈر کے مارے جیسے میری جان نکل جاتی ہے۔

اگر کوئی دروازے پر آجائے تو خوف سے سارا بدن کانپنے لگتا ہے۔ آواز گلے کے اندر پھنس کر رہ جاتی ہے۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورۂ حج (22) کی آیت نمبر 65 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے کثرت سے یاحی یاقیوم کا ورد کریں۔

رات سونے سے پہلے درود شریف سو مرتبہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں۔

جوڑوں کا درد

☆☆☆ ________________

سوال: میری عمر پچاس سال ہے۔ مجھے گزشتہ دس سال سے جوڑوں میں درد کی شکایت ہے۔ پہلے تو

دوا لینے سے فائدہ ہو جاتا تھا۔ اب مستقل دوا لے رہی ہوں لیکن کوئی خاص فرق نہیں پڑ رہا ہے۔ درد کی شدت کی وجہ سے چلنا پھرنا تقریباً بند ہو گیا ہے۔ گھٹنوں کے جوڑوں میں سوجن بھی رہنے لگی ہے۔ میں زیادہ وقت بیڈ پر لیٹی رہتی ہوں۔ پنکھے کی ہوا بالکل برداشت نہیں ہوتی۔ دونوں گھٹنوں پر چادر ڈال کر رکھتی ہوں۔

جواب: جوڑوں کے درد میں مفید ایک نسخہ نوٹ کر لیجیے۔

اسگندھ 24 گرام، سورنجان 24 گرام، اسپند 24 گرام، خولنجان 24 گرام۔

تمام ادویات کا سفوف بنالیں اور چار چار گرام سفوف صبح نہار منہ اور شام کے وقت پانی سے لیں۔

یونانی مرکب معجون دبید الورد آدھی آدھی چمچی دوپہر اور رات کھانے سے پہلے لیں۔

ٹھنڈی، کھٹی اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔

بہن نے دوریاں پیدا کر دیں

☆☆☆

سوال: ہم دو بہنیں اور تین بھائی ہیں۔ میری چھوٹی بہن میرے خلاف والدہ اور بھائیوں کے دل میں بدگمانی پیدا کرتی ہے۔ جس وجہ سے میرے بھائی مجھ سے سیدھے منہ بات نہیں کرتے۔ والدہ بھی مجھے ہی قصوروار سمجھتی ہیں۔

جواب: رات سونے سے پہلے ایک سو ایک مرتبہ سورہ یونس (10) کی آیت نمبر 25 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنی بہن کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں باہم محبت واتفاق کے ساتھ رہنے کی توفیق عطا ہو۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

جریان

☆☆☆

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ مجھے چار سال سے جریان کی شکایت ہے۔ طبیعت میں سستی رہتی ہے، بات بے بات غصہ آجاتا ہے۔ کسی کام کو کرنے کا دل نہیں چاہتا۔ کمر اور ٹانگوں میں درد رہتا ہے۔

میں ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ یونانی علاج بھی کرنا چاہتا ہوں، کوئی مفید نسخہ بتا دیں۔

جواب: اسگندھ 24 گرام، کمرکس 24 گرام، موصلی 24 گرام، مصری 48 گرام۔ ان تمام ادویات کا سفوف بنالیں۔ یہ سفوف آدھی آدھی چمچی صبح نہار منہ اور شام کے وقت پانی یا دودھ سے لیں۔

اسپغول کی بھوسی ایک کھانے کا چمچ رات سونے سے پہلے لیں۔

اس تکلیف میں عظیمی لیبارٹریز کی ہربل ٹیبلیٹ جرمان کا استعمال بھی مفید ہے۔

انڈہ، گائے کا گوشت، تیز نمک مرچ، کھٹی اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔

ہکلاہٹ

☆☆☆

سوال: میرے چھوٹا بیٹا جس کی عمر تیرہ سال ہے۔ اس نے دوسرے بچوں کے مقابلے میں دیر سے بولنا سیکھا۔ شروع ہی سے اس کی زبان میں تتلاہٹ ہے۔ اسکول میں بچے اسے چھیڑتے ہیں تو وہ بہت اداس ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ کوئی میڈیکل پرابلم نہیں ہے۔ برائے مہربانی بچے کے لیے کوئی روحانی علاج بتائیں۔

جواب: دن میں کسی ایک وقت اکتالیس مرتبہ سورہ طٰہٰ (20) کی آیت نمبر 27

وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِيْ O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک چمچی شہد پر دم کرکے پلائیں۔ بچہ اگر خود یہ عمل کرسکے تو اس کا اثر زیادہ اور جلد ہو سکتا ہے۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

سائیکو تھراپی کے اصول کے مطابق مریض ایک صفحہ پر اس لفظ کے بہت سے جملے لکھ لے جس پر اس کی زبان اٹکتی ہے۔ مثلاً بعض افراد کے منہ سے ''ر'' کی جگہ ''ل'' کی آواز نکلتی ہے۔ ان الفاظ کے بہت سے جملے بنا کر مریض قد آدم آئینے کے سامنے کھڑا ہو جائے اور ان الفاظ کو صحیح تلفظ سے ادا کرنے کی کوشش کرے۔ جملوں کی ادائیگی کے وقت نظر ہونٹوں پر ہو۔

نسوانی حسن

☆☆☆

سوال: میری عمر پچیس سال ہے۔ میں ویسے تو صحت مند ہوں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ مجھے نسوانی حسن کی کمی ہے جس کی وجہ سے میری سہیلیاں مجھے چھیڑتی ہیں۔

جواب: نسوانی حسن کے لیے عظیمی لیبارٹریز کا تیار کردہ سفوف حسن افزاء اور روغن حسن افزاء کا استعمال مفید ہے۔

آپ یہ ادویات گھر پر منگوانے کے لیے فون نمبر 021-36604127 پر آرڈر لکھوایا جاسکتا ہے۔

وظائف کی زیادتی

سوال: میرے شوہر کی حالت دن بدن عجیب ہوتی جارہی ہے۔ وہ کبھی کہتے ہیں کہ آس پاس کوئی موجود ہے جو مجھے تنگ کررہا ہے اور کبھی کہتے ہیں کہ یہ سب میرے دوست ہیں۔ کبھی کہتے ہیں کہ میں دنیا کا سب سے مالدار شخص ہوں تو کبھی خود کو کوسنے لگتے ہیں۔ میرے شوہر رات بھر وظائف ورد میں مصروف رہتے ہیں اس کے باوجود ان کی حالت روز بروز خراب ہوتی جارہی ہے۔

جواب: بعض اوقات وظائف کی کثرت سے بھی روشنیوں کا ہجوم ہوجاتا ہے اور اس ہجوم کی وجہ سے اعصاب پر دباؤ پڑتا ہے اور اس اعصابی دباؤ اور توقعات کی زیادتی سے معاشی وگھریلو معاملات بھی ابتری کا شکار ہوسکتے ہیں۔

اپنے طور پر ہر وقت بہت زیادہ وظائف پڑھتے رہنا بھی مناسب نہیں۔ آپ کے شوہر جو بھی وظائف پڑھتے ہیں۔ بہتر ہوگا کہ وہ سب پڑھنا فی الحال بند کردیں۔

پانچ وقت نماز اپنے وقت پر قائم کریں اور روزانہ صبح کے وقت قرآن پاک کی تلاوت تقریباً آدھا پارہ کریں اور ترجمہ بھی ساتھ میں پڑھیں۔ اس کے علاوہ تمام ورد، وظائف بند کردیں۔

ہفتہ میں کوئی دن مقرر کرکے حسب استطاعت صدقہ بھی کردیا کریں۔

❄